न्यू ईयर स्पैशल

जनवरी (प्रथम), 2022 | ₹ 60

गृहशोभा

ब्राइडल ज्वैलरी के नए ट्रैंड्स

बनावटी खूबसूरती की शिकार तो नहीं

कैसे चुनें बैस्ट हैल्थ इंश्योरैंस

नए साल की 5 नई रैसिपीज

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Azadi Ka Amrit Mahotsav
HIMACHAL TOURISM
पारा गिरा, रोमांच बढ़ा...
Enjoy
HIMACHAL
WINTER
get outside
हिमाचल की बर्फीली वादियों में
ढूंढो सुकून और ढेर सारा मनोरंजन
PARTNERS
Heavenly Himachal

Department of Tourism &
Civil Aviation, Block No 28, SDA Complex,
Kasumpti, Shimla-171009
Visit us: www.himachaltourism.gov.in

Follow us on : /himachaltourismofficial @hp_tourism

For accommodation
& packages:
visit: www.hptdc.in

Be a responsible tourist and follow covid appropriate behaviour.

- Maintain Social Distancing
- Wash Your Hands Regularly & Use Sanitiser
- Wear a Mask

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशकः **परेश नाथ**
जनवरी (प्रथम), 2022 | अंक : 697

पाठकों को नववर्ष की शुभकामनाएं

न्यू ईयर स्पैशल

20
ब्राइडल ज्वैलरी ट्रैंड्स

58
फैशन

28
मदहोश कर देगी सांसों की खुशबू

78
5 बातें रिजैक्ट कर देतीं प्रपोजल

36

पकवान

चौकलेट लावा कुल्फी 36
अड़दिया पाक
गाजर हलवा 38
सरसों का साग 40
लेबनान लैंटिल
मोगरी पेरू 42

गृहशोभा इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 10
सौंदर्य समस्याएं 18
स्वास्थ्य सुलझन 44
आप हम और ब्रैंड 74

शीर्ष लेख

न बनें बनावटी ब्यूटी की शिकार 14

फिल्मों से

विशेष

ब्राइडल स्किन केयर टिप्स 24

विशिष्ट व्यक्तित्व

मुकेश कुमार मेश्राम 66

कथा साहित्य

प्यार है 48
चीयर गर्ल 54
नीलोफर 64

पतंग 30

विविध

हैल्थ इंश्योरेंस के हैं कई फायदे 52
क्या फायदा ऐसे धर्म का 76

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, कालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक वसुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सोसंस कांप्लैक्स, 150/82, मोंटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, ईंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. © दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055, INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**
Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US$)	245 (US$)	425 (US$)	200 (US$)
2 वर्ष - 195 (US$)	485 (US$)	845 (US$)	560 (US$)
3 वर्ष - 295 (US$)	730 (US$)	1,270 (US$)	840 (US$)

मूल्य: यह प्रति ₹60
1 वर्ष: ₹1,356
2 वर्ष: ₹2,568

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

Roop Mantra
CUCUMBER
Ayurvedic Medicinal Facewash
NEEM
MIX FRUIT
ALOEVERA
LIME & MINT

स्वस्थ एवं उज्ज्वल
त्वचा के लिए

New
Dr. Juneja's
रूप मंत्रा ®
Ayurvedic Face Cream & Face Washes

- ✓ Paraben Free
- ✓ Alcohol Free
- ✓ Steroids Free
- ✓ Silicon Free
- ✓ Mineral Oil Free

24x7 Helpline No.: 87259 66666 | Website: www.roopmantra.com | Available at all medical & general stores

फूल भी कांटे भी

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. इस का नवंबर (द्वितीय), 2021 अंक हाथ में आया तो मन प्रसन्न हो गया. इस अंक में प्रकाशित लेख 'व्यस्त रहेंगी तो मस्त रहेंगी' पढ़ कर अच्छा लगा.

यह सच है कि आजकल खुद को फिट ऐंड फाइन रखने के लिए व्यस्त रहना बेहद जरूरी है. फिर चाहे वह कामकाजी महिला हो या गृहिणी, खुद को व्यस्त रखने के कई फायदे हैं. व्यस्त रहने से न सिर्फ मन किसी दूसरी ओर भटकता, बल्कि इस से शारीरिक रूप से भी व्यक्ति स्वस्थ रहता है.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'कमी 2 संयुक्त परिवारों की' बिलकुल सटीक लगी.

यह सही है कि आज सामाजिक रूप से संयुक्त परिवार कम हो रहे. एकल परिवार में रहते हुए बच्चों का सर्वांगीण विकास संयुक्त परिवारों की तरह नहीं होता. हां, इस में अगर कोई कामकाजी महिला होती है तो उसे घर और बच्चों को संभालने की बड़ी जिम्मेदारी रहती है. एकल परिवार वाली महिलाओं को यह सोचना पड़ जाता है कि वे अपने मासूम बच्चे किस के भरोसे छोड़ें, जबकि संयुक्त परिवार में यह समस्या नहीं रहती. वहां बच्चों की देखभाल के लिए परिवार के बड़ेबुजुर्ग सहित कई लोग रहते हैं. एकल परिवार में पलबढ़े हुए बच्चे अपने अकेलेपन की वजह से डिप्रैशन में भी रहने लगते हैं.

गृहशोभा
औरत
मशीन
7 विंटर
असम फैशन की झलक
जाह्नवी

मगर भारतीय राजनीति में संयुक्त परिवाररूपी पार्टियों को एकजुट रखना किसी बड़ी चुनौती से कम नहीं है. यहां पार्टियों में छोटीछोटी पार्टियां तो आ जाती हैं मगर सरकार में रहते हुए उन की घोर उपेक्षा की जाने लगती है. अव्वल तो यह कि जो क्षेत्रीय पार्टियों के नेता जनता से वादा कर चुनाव जीत जाते हैं, बाद में उन की ही नहीं सुनी जाती. ऐसे में धीरेधीरे वे खुद को किनारे करने में लग जाते हैं. यहां वैचारिक झगड़ा बाद में व्यक्तिगत बन जाता है और आपसी खींचतान और छींटाकशी में तबदील हो जाता है. इस का फायदा कम और नुकसान ज्यादा होता है.

–पूजा तिवारी, उत्तर प्रदेश

■ गृहशोभा की कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं. पत्रिका का नवंबर (द्वितीय), 2021 अंक हाथ आया तो इस में प्रकाशित कहानियां हमेशा की तरह अच्छी लगीं.

इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'अपूर्ण' बेहद अच्छी लगी. यह सच ही है कि जीवन में कोई भी पूर्ण नहीं होता, कुछ न कुछ कमियां हर किसी में होती हैं ठीक उसी तरह जैसे हाथों की उंगलियां भी एकजैसी नहीं होतीं. इसलिए बेहतर है कि खुद और दूसरे की कुछ कमियों को नजरअंदाज करते हुए खुश रहने के बहाने ढूंढ़ें जाएं.

–रीना कश्यप, महाराष्ट्र ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8,** रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
औन लाइन पढ़ें sarita.in
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म ऍन फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती

दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

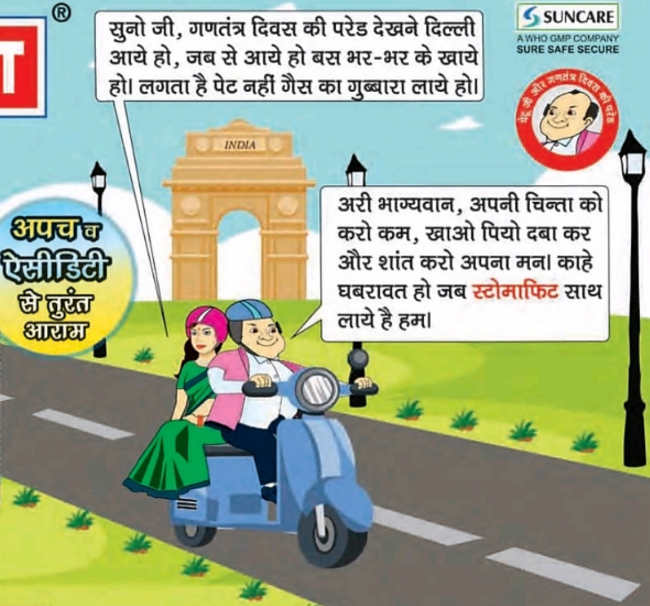
STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

SUNCARE
बिस्मथ एवं बेलाडोना मिश्रित एंटासिड लिक्विड
स्टोमाफिट
लिक्विड
ANTACID LIQUID WITH BISMUTH & BELLADONNA
STOMAFIT
LIQUID

अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम


सुनो जी, गणतंत्र दिवस की परेड देखने दिल्ली आये हो, जब से आये हो बस भर-भर के खाये हो। लगता है पेट नहीं गैस का गुब्बारा लाये हो।
INDIA
पेटू जी और गणतंत्र दिवस की परेड
अरी भाग्यवान, अपनी चिन्ता को करो कम, खाओ पियो दबा कर और शांत करो अपना मन। काहे घबरावत हो जब स्टोमाफिट साथ लाये है हम।

450ML, 200ML, 100ML

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

निम्नलिखित कारणों से हुई कमजोरी को दूर करने में सहायक

गर्भधारण, हुकवार्म, पेट में कीड़े, मासिक धर्म, साधारण कमजोरी, बीमारी या संक्रमण, बवासीर से एनीमिया, बच्चों में कमजोरी व थकावट

SUNCARE
HAEMOCAL
Iron Tonic with Folic Acid

शहद सा गाढ़ा संतरे सा स्वादिष्ट

300ML, 450ML

परिवार के हर उम्र के— सदस्य के लिए लाभकारी...

HAEMOCAL-Z (450ml) जिंक के साथ उपलब्ध

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

सभी प्रमुख ऑनलाईन फार्मेसीयों पर उपलब्ध

हेमोकॉल खरीदने के लिए स्कैन करें

स्टोमाफिट खरीदने के लिए स्कैन करें

हर टैक्स औरत पर टैक्स है

महंगाई बढ़ने की एक बड़ी वजह सरकार का आम आदमी पर टैक्स बढ़ाना है. सरकार को अब पैट्रोल, डीजल, गैस की शक्ल में अनूठे हथियार मिल गए हैं, जिन के सहारे मनमाना टैक्स वसूला जा सकता है.

सरकार जहां 2014 में मनमोहन सिंह के जमाने में जहां 1 लिटर पैट्रोल पर 9 रुपए 48 पैसे टैक्स वसूल रही थी वहीं अब मोदी सरकार 3 गुना ज्यादा यानी 27 रुपए 90 पैसे टैक्स वसूल रही है. गैस और डीजल पर भी ऐसा ही हाल है.

मोदी सरकार की मनमानी इतनी है कि जहां 2014 में राज्यों को पैट्रोल पर टैक्स से 38 पैसे मिलते थे वहीं अब 2021 में बढ़ कर सिर्फ 57 पैसे हुए हैं और भारतीय जनता पार्टी सारे देश में हल्ला मचा रही है कि विपक्षी राज्य सरकारें पैट्रोल व डीजल पर टैक्स कम नहीं कर रहीं.

2021 में मोदी सरकार ने पैट्रोलियम पदार्थों पर 3.72 लाख करोड़ रुपए जनता से वसूले जबकि 2020 में 2.23 लाख करोड़ रुपए मिले थे और बहाना बना दिया कि विश्व बाजारों में कच्चे तेल के दाम बढ़ गए हैं. अगर सिर्फ कच्चे तेल के बढ़े दाम जनता से वसूले जाते तो पैट्रोल, डीजल, गैस पर ₹5-5 प्रति लिटर या किलोग्राम बढ़ते.

केंद्र सरकार जानती है कि इस देश की औरतों को जितना चाहे लूट लो, वे चूं नहीं करेंगी. उन्हें बचपन से ही यह पाठ पढ़ा दिया जाता है कि जो भी आफत आए उसे भगवान की मरजी मान लो और पूजापाठ कर के बचने की कोशिश करो. फिर भी कुछ न हो तो इसे अपने पिछले जन्मों के कर्मों का फल मान लो. आम जनता से भी कहा जाता है कि वह बस कर्म करे, फल की चिंता न करे. कृष्ण का पाठ बारबार यों ही नहीं दोहराया जाता. इस में हर युग में राजाओं और शासकों का मतलब छिपा रहा है.

लोकतंत्र में उम्मीद थी कि लोगों के टैक्स का पैसा उन कामों में इस्तेमाल होगा. जो अकेले घर नहीं बना सकते उन के लिए सामूहिक घर बनेंगे. स्कूल बनेंगे, सड़कें बनेंगी, बिजली के कारखाने लगेंगे, बाग बनेंगे, अस्पताल बनेंगे. ये पहले बने भी पर अब सब बनना कम हो गया है.

अब अगर सड़कें बन रही हैं तो वे जिन पर ₹25-30 लाख से महंगी गाड़ियां दौड़ सकें. बाग बन रहे हैं तो वहां जहां धन्ना सेठ रहते हैं या मंदिर हैं. स्कूल बनाने का काम जनता पर छोड़ दिया गया है. सरकारी मुफ्त स्कूल न के बराबर रह गए हैं और कहा जाता है कि वहां पढ़ाई नहीं हो रही या उन्हें सुधारने के लिए पैसा नहीं है.

राजीव

जनता को टैक्स तो देना पड़ ही रहा है पर अब बदले में उसे न चिकित्सा मिल रही है, न सस्ती पढ़ाई मिल रही है, न मुफ्त सड़कें मिल रही हैं और न ही सुरक्षा मिल रही है. एक बड़ी रकम तो हर जगह चौकीदारों, सिक्युरिटी पर खर्च करनी पड़ रही है क्योंकि पुलिस को तो क्राउड मैनेजमैंट के लिए लगाना पड़ रहा है, उस क्राउड को पीटने के लिए जो टैक्स वसूलने वाली सरकार का विरोध करने जमा हो रही है.

इस मोदी सरकार की आमदनी से कुछ सौ लोगों की चांदी ही चांदी हो रही है. शेयर बाजार ऊंचा जा रहा है, अडानीअंबानी जैसे उद्योगपति सरकार के साथ रहने की वजह से और अमीर हो रहे हैं. आम औरतें गरीब हो रही हैं.

आज देश की लाखों औरतों को घर चलाने के लिए मुथुठ जैसी कंपनियों के दरवाजों पर कर्ज के लिए सिर पटकना होता है जहां जेवर रख कर पैसे मिल जाते हैं. हर थोड़े दिनों बाद इन कंपनियों के बारीक शब्दों में पूरे पेज के विज्ञापन छपते हैं कि छपे नंबरों के खातेदारों का जमा सोना नीलाम किया जा रहा है. टैक्स वसूली के साथ कर्ज वसूली का धंधा भी जोरों से चमचमा रहा है.

औरतें जब तक अपने हकों के लिए असली गुनहगारों को नहीं पहचानेंगी, उन्हें तब तक लूटा जाएगा. घरों में मातापिता, भाई, पति, सासससुर लूटते हैं. सरकार उन्हें बचाने नहीं आती, उन के घर की कमाई को छीनने आती है. हर टैक्स औरत पर टैक्स है क्योंकि घर तो उसे ही चलाना होता है.

कब जागेगी जनता

अहमदाबाद म्यूनिसिपल कौरपोरेशन को फटकार लगाते हुए गुजरात उच्च न्यायालय ने कहा है कि नगर निगमों का काम यह तय करना नहीं है कि कौन क्या खाता है. कट्टर हिंदू लोग सड़कों पर मीट बेचने वालों की दुकानों को बंद करने के लिए अहमदाबाद म्यूनिसिपल कौरपोरेशन का सहारा ले रहे हैं और कमिश्नर से एक आदेश ले कर उन्होंने कई रेहड़ियों को जब्त करा दिया है.

हम क्या पहनें, क्या खाएं, क्या उत्सव मनाएं, क्या देखें, क्या न बोलें, कैसे पूजापाठ करें यह ठेका अब भगवा मंडली ने ले लिया है और हर राज्य, शहर, गांव में कुछ खाली बैठे लोग इस बात की ताक में रहते हैं कि कैसे मुसलिमों और ईसाइयों को परेशान किया जाए और कैसे सभी हिंदुओं को एक कतार में खड़ा कर के उन से एक सी ड्रिल कराई जाए. इस काम में हिंदू राज करेगा की भावना तो रहती है, साथ ही हिंदू धर्म की दुकानदारी भी चमकती है और उस के पीछे गुंडागर्दी, वेश्यावृत्ति, औरतों को उठाना, बलात्कार, लूटखसोट सब छिप जाते हैं.

गुरुग्राम में मुसलमान शुक्रवार की नमाज सड़क पर न पढ़ें, इस का लगातार आंदोलन चलाया जा रहा है जो उन लोगों द्वारा शहर की सड़कों को जन्माष्टमी, रामलीला, दुर्गापूजा, दशहरे, कांवड़ यात्रा पर बंद रखने का हक रखते हैं. कई शहरों में नवरात्रों के दिनों में मीट की ब्रिकी बंद हो जाती है, कहीं शराब की बिक्री दिखावे के लिए भी बंद करा दी जाती है. इस सब को कराने के लिए खाली बैठे निक्कमे पंडेपुजारी किस्म के लोग कुछ भक्तों को जमा कर के हल्ला करने लगते हैं और जब से राममंदिर का सुप्रीम कोर्ट का अतार्तिक फैसला रंजन गोगोई ने दिया है उन के हौसले बढ़े हुए हैं कि कानून भी उन की मुट्ठी में ही है, व्यवस्था भी.

इस का खमियाजा हर आम घर को भुगतना पड़ता है. मीट खाना सेहत के लिए सही है या नहीं यह तो नहीं कह सकते पर लगभग 99% दुनिया की आबादी सदियों से मीट खा कर जिंदा रही है. शाकाहारी फैशन तो भारत में कहीं अहिंसा के नाम पर अपनाने को थोपा गया है या अब पर्यावरण के नाम पर कहा जा रहा है.

हिंदूवादियों ने इसे धर्म का हथियार बना लिया और साल के 365 दिनों में से सिर्फ 9 दिन मीट न खाने वाले भी अहमदाबाद में रेहड़ियों के खिलाफ एकजुट हो जाते हैं ताकि सत्ता की धांधली जमती रहे.

ये वही लोग हैं जो कहते हैं कि लड़कियां टौपजींस न पहनें, जाति और धर्म के बाहर प्रेम व विवाह न करें, वैलेंटाइन डे न मनाएं, करवाचौथ पर कुंआरियों, विधवाओं, तलाकशुदाओं को अलग रखें, शुभ कामों में विधवाओं और निपूतियों का साया न पड़ने दें. मीट या नमाज के खिलाफ हल्ला कर के तो धर्म को ही जीवनपद्धति स्रोत मानने को मजबूर करते हैं और हर थोड़े दिनों में घरों के सामने चंदे की रसीदबुक ले कर खड़े हो जाते हैं. जिस ने नहीं दिया वह पापी है, समाज का गुनहगार है. घर की औरतों को समाज में रहने के लिए उन उद्दंडियों की बातें माननी पड़ती हैं जो गले में भगवा दुपट्टा डाले, तिलक लगा कर हर कानून की अवहेलना करने का हक रखते हैं.

अहमदाबाद म्यूनिसिपल कौरपोरेशन को पड़ी डांट सही है. उम्मीद करें कि अब जनता खुद खड़ी होगी इन धर्म के लुटेरों के खिलाफ.

दोषी मातापिता ही क्यों

सरकार शादी की आयु में लड़कों और लड़कियों का भेद खत्म करने वाली है और शादी की आयु दोनों के लिए न्यूनतम 21 वर्ष होगी. इस का अर्थ होगा कि यदि किसी ने अपनी मरजी से 21 साल से पहले साथ रहना शुरू भी कर दिया तो इसे लिवइन कहा जाएगा, विवाह नहीं चाहे पंडित, काजी या पादरी ने धार्मिक क्रियाकलापों से शादी करा दी हो.

यह कहना गलत नहीं है पर भारत जैसे देश में जहां लड़कियों की सुरक्षा की कोई गारंटी नहीं होती है, बहुत से गरीब मांबापों के लिए अविवाहित बेटी आफत होती है. 21 साल तक घर पर रख कर उसे सुरक्षा देना देश के गरीब वर्ग के लिए संभव नहीं है.

एक तरफ लड़कियों को पीरियड्स 13-14 की जगह 10-11 में शुरू हो रहे हैं और दूसरी ओर शादी में देर हो रही है. अगर माहौल ऐसा हो जिस में घर का दरवाजा टाट का परदा हो, छत कच्ची हो, पानी लेने मीलों जाना हो, शौचालय न हो वहां 10-11 से ले कर 21 साल तक लड़की की सुरक्षा करना कितने गरीब मांबापों के बस की है ?

पुलिस वाले हैं पर वे तो खुद ही ऐसी लड़कियां की ताक में रहते हैं. अगर किसी के साथ सिर्फ छींटाकशी हो तो वह डर जाती है पर शिकायत तक नहीं कर सकती क्योंकि मांबाप के पास सिवा उसे घर में बंद कर के जाने के और कोई उपाय नहीं होता.

21 साल की आयु तक लड़कियों को समझ आ जाती है और वे घरगृहस्थी का बोझ संभालने में ज्यादा सक्षम हो जाती हैं, यह सोच ठीक है पर जब तक शारीरिक जरूरत जो प्रकृति ने दी है, का कोई जवाब न हो, कानून से कुछ भी करना लड़कियों के साथ खिलवाड़ हो सकता है.

शादी की आयु का कानून बनाना हो तो इस में सजा पंडित, काजी, मुल्ला और पादरी को देने का भी प्रावधान हो कि अगर वे इस आयु से कम की लड़की की शादी कराएंगे तो उन्हें जेल भेजा जाएगा. आजकल दोषी मातापिता ठहराए जाते हैं जो गलत है.

अगर 21 से ज्यादा का लड़का किसी 21 साल से कम उम्र की लड़की से सामाजिक, धार्मिक तरीके से शादी कर ले तो भी दोषी लड़कालड़की नहीं, उन के मातापिता नहीं, शादी कराने वाले होने चाहिए क्योंकि यदि वे शादी की रस्में नहीं कराएंगे तो कानून की नजरों में शादी होगी ही नहीं.

अफसोस यह है कि किसी सरकार, भाजपा सरकार में तो खासतौर पर पंडितों और दूसरे धर्म के दुकानदारों को सजा देने का कानून बनाने की हिम्मत नहीं है. ●

आओ डांस कर लें: इंगलैंड के सर्रे में डेन नैलसन ने 1960 में एक डांस डैवलप किया था जिस का स्लोगन है 'इफ यू कैन डांस' और उस के क्लब में 23 साल से ले कर 93 साल तक के लोग आ रहे हैं और अपने जमते जोड़ों को भी ढीला करते हैं तथा अपने फ्रीजिंग संबंधों को भी. किसी के साथ 5-10 मिनट डांस कर लो तो वे क्षण दिनों तक नहीं भूलते और मीठी यादें रहती हैं. अब हमारा भांगड़ा भी ऐसा ही है पर उस के म्यूजिक में न सौफ्टनैस है न रिदम, बस शोर ही शोर. स्केवयर डांस आसान है. हरकोई कर सकता है पर अभी इंडियन ओशियान पार कर नहीं आया है. इंतजार करिए या ज्यादा जोश है तो औनलाइन पता करिए.

बंद करो अत्याचार: मदीहा सोहाबा इजिप्ट की सोहाग यूनिवर्सिटी की रिसर्चर है और उस का कहना है कि इजिप्ट की 35% औरतें घरों में ही सैक्सुअल विक्टिम बन जाती हैं और जिंदगीभर इन स्कार्स को ढोती हैं. धार्मिक देशों में औरतों को जिस तरह बरबाद किया जाता है इस के उदाहरण तो हमें रोज अपने अखबारों में मिल जाते हैं. बड़ी बात यह है कि इजिप्ट के मौलवियों ने यह रिसर्च होने दी. हमारे यहां तो भगवा गुंडों को किसी भी सच को छिपाने के लिए आसानी से देशद्रोह का आरोप लगा कर छुट्टी कर देते हैं.

हक तो बनता है: स्मार्ट बनना है तो पुशअप ब्रा को इस्तेमाल करने से कतराएं नहीं. अगर मैन अपने सैक्सी ऐब दिखा सकते हैं तो ब्रैस्ट जरा सा पुश करने का हक तो बनता ही है. ये चुन्नीपल्लू आंचल को तो नदी में बहा दें जहां वैसे ही गंद भरा है. औरतों को अपनी विशेषता को छिपाने की परंपरा उस समाज की देन है जहां कानून की नहीं गुंडई की चलती है. संस्कृति का नाम लेने वालों को कहें कि जरा संस्कृत साहित्य में नखशिख वर्णन पढ़ लें या देवियों की सहायिकाओं की मूर्तियां देख लें, सब समझ आ जाएगा. कम से कम क्लोज डोर पार्टियों में तो पुशअप ब्रा का रंग बिखेरने का शुभ काम तो कर ही लें.

सबसे पहले
लाइफ इंश्योरेंस

अपने जीवन के लक्ष्यों को हासिल करें

सुरक्षा के साथ

एलआईसी का
धन रेखा
Plan No.:863 UIN:512N343V01

(एक नॉन-लिंक्ड, असहभागी, व्यक्तिगत, बचत, जीवन बीमा योजना)

✓ गारंटीड एडीशन
+
मनी बैक
+
परिपक्वता पर पूरा भुगतान

ऑनलाइन भी उपलब्ध

मुख्य विशेषताएं :

- आयु पात्रता: 90 दिन-अधिकतम 60 वर्ष
- एकल प्रीमियम या नियमित प्रीमियम भुगतान माध्यम (सीमित प्रीमियम भुगतान अवधि)
- वैकल्पिक राइडर्स उपलब्ध
- महिला जीवन के लिए विशेष प्रीमियम दरें

अधिकतम गारंटीड एडीशन्स @ ₹ 60/-प्रति हजार मूल बीमा राशि

कॉल सेन्टर सर्विस (022) 6827 6827

अधिक जानकारी के लिए आप अपने बीमा एजेन्ट/नज़दीकी एलआईसी शाखा से संपर्क करें
www.licindia.in पर विजिट करें या आपके शहर का नाम 56767474 पर एसएमएस करें

हमें यहाँ फॉलो करें: LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

LIC/ PRA/ 2021-22/40/Hin

नकली फोन कॉल्स और झूठे/धोखाधड़ी पूर्ण ऑफ़र्स से सावधान रहें. आईआरडीएआई जीवन बीमा पॉलिसियों की बिक्री, बोनस घोषित करने या प्रीमियमों के निवेश जैसी गतिविधियों में संलग्न नहीं है. ऐसे फोन कॉल प्राप्त करने वाले व्यक्तियों से अनुरोध है कि वे पुलिस में इसकी शिकायत दर्ज करवाएँ. **बिक्री समापन से पूर्व अधिक जानकारी या जोखिम घटकों, नियम और शर्तों के लिए प्लान की बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़े.**

पोशाक पर न जाएं: अब बीच वाली गाड़ी देखिए, इधरउधर खड़ी युवतियों को नहीं. यह बैंटले है. ब्रिटिश गाड़ी जिस के दाम में आलीशान मकान भी मिल सकता है. बैंटले ने यूएई में प्रोमोशन किया तो सक्सैसफुल महिलाओं को बुलाया है और इसलिए आप उन के ट्रैडिशनल लुक से यह न समझ लें कि अनपढ़ सी हैं. ये सब सफल युवतियां हैं जो बड़े करोड़ोंअरबों के फैसले चुटकियों में करना जानती हैं और तभी इन्हें पोटैंशियल कस्टमर सोच कर बुलाया गया है.

PHUK
THAIL A
PEA
UKR
THAILAND

जलवा दिखा दिया: यूक्रेन छोटा देश है पर बड़ी चर्चा में है क्योंकि रूस के ब्लादिमीर पुतिन औथोंडौक्स क्रिश्चियन के बहाने इस पर कब्जा करना चाहते हैं. 1917 की बोलशैविक रैवोल्यूशन के बाद लाखों रूसी यूक्रेन में बसाए गए थे और अब वे अपनी निष्ठा पुतिन वाले रूस और मास्को वाले चर्च में रखते हैं, जिस का बहाना पुतिन ले रहे हैं और पश्चिम विरोध कर रहा है. इस यूक्रेन की 2 लड़कियों ने बीच बौल इंटरनैशनल कंपीटिशन जो थाईलैंड के फुकेट में हुआ जीत लिया. कमाल है उस देश का जहां का समुद्रतट तो सारे साल ठंड में जमा रहता है, वहां की लड़कियों ने गरम फुकेट में जलवा दिखा दिया.

जोश और जनून: इतना बड़ा सैट, इतने सारे डांसर, इतनी बढ़िया कोरियोग्राफी, इतना रंग, इतना जोश पर देखो सिर्फ 9 इंच की स्क्रीन पर. अमेरिका के पैनेनसीलेविया बैले कंपनी ने प्रसिद्ध बैले नटक्रैकर का अब डिजिटल संस्करण 50 और 25 डौलर में बेचा, जिस में लोगों को एक खास समय पर ही देखना होगा अपने कंप्यूटर की स्क्रीन पर. दुनिया का साइज फिलहाल तो बहुत घट गया है और अब जब राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री भी एकदूसरे से स्क्रीन पर मिलते हैं तो डांस बेचारा, चाहे कैसा हो छुटकैया ही रह जाएगा.

यह रिश्ता है अनमोल: अफ्रीका के जिंबाब्वे की पोयट्री फैशन कंपनी ने लाईक मदर लाइक डौटर कलैक्शन प्रेजैंट किया, जिस में मांबेटी ने एक से कपड़े पहने और सैकड़ों तरह की हर साइज की ड्रैसेज बनवाईं. मांबेटी का रिश्ता आज सब से मजबूत बनता जा रहा है. औरतें पिता, पति और बेटे पर नहीं, वे बेटी पर ही निर्भर रह सकती हैं. एकसी ड्रैसों का फोटो दशकों तक मांबेटी के प्यार का सार्टिफिकेट बना रहेगा. आप ने नहीं बनवाईं तो बनवाएं और अपनी बेटी न हो तो किसी को भी प्यार से अपनी बना लें. ●

कठिन समस्याएं
अब न होंगी

सच्ची सहेली है
बेहतर स्वास्थ्य के
लिए सबसे भरोसेमंद
औषधि एवं टॉनिक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IIA

पूर्ण स्वदेशी, पूर्ण आयुर्वेदिक

टॉनिक के साथ पाएं
20 टेबलेट्स
Free

67 दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना 'सच्ची सहेली'
आयुर्वेदिक टॉनिक निम्न समस्याओं में विशेष सहायक है।

सच्ची सहेली
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक
67 जड़ी-बूटियों से बना,
महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक

Helps in:

- ➲ कठिन दर्द
- ➲ थकान
- ➲ कमर कटना
- ➲ चिड़चिड़ापन
- ➲ कमजोरी
- ➲ इम्यूनिटी

सच्ची
सहेली®

24x7 Helpline : 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli | Available at all medical & general stores

न बनें बनावटी ब्यूटी की शिकार

Rajeev

नए साल में बनावटी खूबसूरती से अलग कुदरती सेहत और सौंदर्य पाना चाहती हैं, तो यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है...

नया साल, नया विहान, नई ख्वाहिशें और सब से खूबसूरत दिखने की चाह. हर लड़की की तमन्ना होती है कि वह सब से ज्यादा खूबसूरत दिखे, भले ही मौका कोई भी हो और पार्टी कहीं भी हो. कुछ लड़कियों को कुदरत खुद ही बेमिसाल खूबसूरती से नवाजती है और कुछ को अपनी शारीरिक कमियों के साथ समझौते करने पड़ते हैं. इन कमियों को दूर करने या फिर और भी ज्यादा खूबसूरत दिखने की कोशिश में अकसर लेने के देने पड़ जाते हैं.

आप भी इस नए साल में खुद को संवारने की कोशिश जरूर कीजिएगा पर ज्यादा तराशने की कोशिश न ही करें तो अच्छा है. मतलब यह है कि अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के साथ कोई ऐसी छेड़छाड़ कतई न करें जिस से आप सेहत से ही हाथ धो बैठें.

वैसे बहुत सी ऐसी जौब या काम होते हैं जिन में महिलाओं को प्रेजैंटेबल दिखना जरूरी होता है और इस चक्कर में उन्हें अपनी हैल्थ के साथ समझौता करना पड़ता है. उदाहरण के लिए ऐअर होस्टेस को अकसर 12 घंटों से ज्यादा समय तक हाई हील्स पहन कर रहना पड़ता है जिस से उन की सेहत पर बुरा असर पड़ता है. यही वजह है कि हाल ही में एक फैसला लिया गया था जिस के अनुसार यूक्रेन की स्काई अप ऐअरलाइंस की महिला क्रू सदस्याएं अब पैंसिल स्कर्ट, हाई हील्स और ब्लेजर के बजाय आरामदायक पोशाक पैंट सूट्स और स्नीकर्स में नजर आएंगी.

इसी तरह हीरोइनों को फुल मेकअप में घंटों रहना पड़ता है और उन का चेहरा खराब होता जाता है. करीना कपूर के चेहरे को ही लीजिए, हाल के दिनों में सोशल मीडिया पर उन की ऐसी कई तसवीरें वायरल हुई हैं जिन में बिना मेकअप के उन का चेहरा काफी खराब नजर आ रहा है. ऐसा और बहुत सी हीरोइनों के साथ हुआ है. दरअसल, सालों लगातार मेकअप करने के कारण स्किन खराब हो जाती है.

इसी तरह बनावटी खूबसूरती जैसे ब्रैस्ट इंप्लांट्स आदि के चक्कर में भी महिलाएं अकसर अपनी सेहत से हाथ धो बैठती हैं. कहीं न कहीं महिलाएं कभी जानबूझ कर और कभी वर्क कल्चर की वजह से पुरुषों को रिझाने के लिए खुद को अधिक खूबसूरत, प्रेजैंटेबल और सैंशुअस बनाने के लिए ऐसा करती हैं. सुंदर दिखने की चाहत में लड़कियां कुछ भी करने को तैयार रहती हैं.

कुछ सर्जरी में करोड़ों रुपए खर्च कर देती हैं तो कुछ पचासों तरह की क्रीमें और दवाइयां खरीद लेती हैं. बहुत सी लड़कियां सस्ते के चक्कर में अपना काफी नुकसान भी कर बैठती हैं. कई लड़कियां जो पहले से ही खूबसूरत होती हैं वे और खूबसूरत दिखने के चक्कर में अपना चेहरा और जीवन बरबाद कर लेती हैं.

खूबसूरती बढ़ने के बजाय बनने लगा मजाक

इंगलैंड के लंकाशायर में रहने वाली 21 साल की ओलिविया मैककैन के साथ भी ऐसा ही कुछ हुआ. पेशे से ऐअर होस्टेस ओलिविया ने अपने चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए अपने होंठों की सर्जरी करवाने का फैसला किया. मगर सर्जरी के बाद उस के होंठ 3 गुना अधिक बड़े हो गए.

ओलिविया का चेहरा देख कर लोगों की हंसी छूटने लगी. लोग उस का मजाक उड़ाने लगे. दरअसल, 21 साल की ऐअर होस्टेस ओलिविया ने ₹10 हजार में अपने होंठों की सर्जरी करवाई. उसे थोड़े मोटे होंठ चाहिए थे. ब्यूटीशियन ने कहा था कि सर्जरी के बाद उस के होंठों पर आई सूजन घट जाएगी और उस के होंठ प्राकृतिक रूप से खूबसूरत नजर आएंगे. मगर ऐसा नहीं हुआ. उस ने खूबसूरत दिखने के लिए सर्जरी करवाई थी. लेकिन उसे क्या पता था कि यह सर्जरी उस का चेहरा बिगाड़ देगी और उस के होंठ 3 गुना ज्यादा बड़े हो जाएंगे.

सर्जरी के बाद ओलिविया के होंठों के अंदर ऐसे फोड़े हो गए जिन में काफी दर्द होता था. कई महीने उस की हालत ऐसी ही रही. बाद में धीरेधीरे वह थोड़ी नौर्मल हो सकी. ओलिविया पहले भी सुंदर दिखने के लिए अपने होंठों में फिलर्स डलवा चुकी थी.

नकली सर्जन का झांसा

खुद को बार्बी सर्जन कहने वाली ओलगिसा अकसर इंस्टाग्राम पर अपनी ग्लैमरस तसवीरें पोस्ट करती रहती थी. साथ ही लड़कियों को अपने जैसी खूबसूरत बनाने का लालच दे कर उन्हें प्लास्टिक सर्जरी करवाने के लिए राजी करती थी. मगर उस के पास अपने इस व्यवसाय की कोई डिगरी नहीं थी. नतीजा यह हुआ कि ओलगिसा के कई पेशैंट्स आज बहुत बुरी हालत में हैं.

एक भुक्तभोगी महिला के मुताबिक वह ओलगिसा की तसवीरें देख कर इंप्रैस हो गई थी. इस के बाद वह उस से मिली और अपनी नाक और आईब्रोज को अपलिफ्ट कराने के लिए सर्जरी को तैयार हो गई. ओलगिसा ने उस की सर्जरी कर दी.

लेकिन इस के बाद उस के चेहरे के बाएं हिस्से में जलन रहने लगी. नतीजा यह हुआ कि 7 दिन तक वह अपनी आंखें नहीं खोल पाई. कुछ

ऐसी ही मिलतीजुलती समस्याएं ले कर करीब 11 महिलाएं सामने आईं. कई शिकायतें सामने आने के बाद ओलगिसा अपना क्लीनिक छोड़ कर भाग गई.

खूबसूरती के चक्कर में गंवाने पड़े दोनों पैर

कुछ ऐसी ही कहानी सेविंक सेक्लिक नाम की एक लड़की की है जिसे खूबसूरत चेहरे की ख्वाहिश में नाक की सर्जरी करवाना बहुत भारी पड़ गया. एक तुर्किश प्लास्टिक सर्जरी क्लीनिक से नाक की सर्जरी करवाने के बाद उसे मजबूरन घुटनों से नीचे अपनी दोनों टांगें कटवानी पड़ीं. 25 साल की सेविंक सेक्लिक ने इस्तांबुल के एक प्राइवेट अस्पताल से नाक छोटी कराने के लिए 'नोज रिडक्शन सर्जरी' करवाई थी.

करीब 2 घंटे तक चले इस औपरेशन के बाद डाक्टर्स ने उसे घर भेज दिया. घर जा कर सेविंक को बुखार चढ़ने लगा. हालांकि अस्पताल इस बात पर जोर देता रहा कि यह सब नौर्मल है. सभी लक्षण साधारण हैं और घबराने की कोई बात नहीं है. मगर उस की हालत दिनबदिन बिगड़ती गई.

ड्रैस और हेयरस्टाइल का अंदाज हो अलग

अगर आप बहुत खूबसूरत नहीं हैं तो सर्जरी कराने से अच्छा है कि अपने पहनावे और हेयरस्टाइल के जरीए खूबसूरत दिखें. ऐसे कपड़े चुनें जो कुछ हट कर हों, रंग और डिजाइन आप पर सूट करें और आप के व्यक्तित्व को निखारें.

उलझे से बाल आप के व्यक्तित्व पर बुरा असर डालते हैं. इस के विपरीत स्टाइल में कटे हुए चमकीले, हैल्दी, लंबे, काले बाल आप को अलग ही खूबसूरती देते हैं. इस पर ध्यान दीजिए. बातों से जादू चलाएं. आप ने गौर किया होगा कि कुछ लोगों के बोलने का अंदाज इतना खूबसूरत होता है कि आप बस उन्हें देखते रह जाते हैं. प्रिय बोलें, मीठा बोलें, आत्मविश्वास के साथ बोलें और एक खूबसूरत अंदाज में बोलें. फिर देखिए कैसे लोग आप के दीवाने होते हैं.

याद रखिए कि प्राकृतिक सुंदरता से छेड़छाड़ आप को नुकसान पहुंचा सकता है. पैसों के साथसाथ सेहत की नजरिए से भी आप के लिए यह घाटे का सौदा साबित हो सकता है. एक बार आप ने सर्जरी करवाई, वह सफल रही, मगर अगली बार आप को बहुत ज्यादा नुकसान भी हो सकता है. खूबसूरत दिखना जौब की डिमांड है तो फिर भी बात समझ आती है. मगर केवल पुरुषों को रिझाने या आकर्षक दिखने की तमन्ना में सेहत से खिलवाड़ करना बहुत बड़ी मूर्खता है. इसलिए बेहतर है कि इस चक्कर में पड़ा ही न जाए. जो है उसे ही खूबसूरत बना कर रखें.

उस का खानापीना छूट गया और वह लगातार बीमार रहने लगी. उस की टांगों का रंग काला पड़ चुका था. हालत बहुत ज्यादा गंभीर होने के बाद उसे फिर से अस्पताल में भरती कराया गया. सेविंक ब्लड पौइजनिंग की समस्या से जूझ रही थी, इसलिए अंत में उस की जान बचाने के लिए पैर काटने के अलावा दूसरा कोई विकल्प नहीं था. उस के घुटनों से नीचे तक पैर काटने पड़े. इस तरह खूबसूरती के चक्कर में वह सामान्य जिंदगी जीने की खुशी से भी हाथ धो बैठी.

हाथ से निकले कई रोल

इसी तरह चीनी अभिनेत्री और गायिका गाओ लियू ने हाल ही में कौस्मैटिक सर्जरी कराई, लेकिन उसे भी यह सर्जरी करवाना भारी पड़ गया. अभिनेत्री ने सर्जरी से पहले और बाद की अपनी कुछ तसवीरें सोशल मीडिया पर अपने 50 लाख फौलोअर्स के साथ साझा कीं जिन में कौस्मैटिक सर्जरी के बाद उस की नाक पर धब्बे नजर आ रहे हैं. नाक का अगला भाग काला और चपटा दिख रहा है.

दरअसल, एक दोस्त की सलाह पर अभिनेत्री ने ज्यादा खूबसूरत दिखने के लिए एक कौस्मैटिक क्लीनिक में नाक की सर्जरी करवाई थी. करीब 4 घंटे की सर्जरी के बाद अभिनेत्री को नाक की मनचाही शेप तो नहीं मिली, लेकिन उस की नाक के कुछ टिशू डैड हो गए. उस अभिनेत्री को बाद में पता चला कि जो सर्जरी वह करवा चुकी है उसे करने की इजाजत उस क्लीनिक के पास नहीं है.

गाओ लिऊ के मुताबिक उसे लगा कि सर्जरी के बाद उसे ऐक्टिंग के ज्यादा रोल मिलने लगेंगे. लेकिन अब उसे आत्महत्या करने जैसे खयाल आ रहे हैं और हाथ से ऐक्टिंग के कई रोल निकल गए हैं. गाओ कहती है कि इस सर्जरी के कारण उसे 61 दिनों तक अस्पताल में भरती रहना पड़ा. गलत सर्जरी के चलते उस के 2 खास प्रोजैक्ट्स हाथ से चले गए, जिस से उन्हें करोड़ों का नुकसान हुआ है.

प्लास्टिक सर्जरी कराने वालों में सब से ज्यादा युवा महिलाएं हैं. सोशल मीडिया पर खूबसूरत दिखने और इन्फ्लुएंसर बनने के चक्कर में यह बाजार तेजी से बढ़ता जा रहा है. यही नहीं बहुत सी लड़कियों की मानसिकता यह होती है जैसे खूबसूरत दिख कर ही वे अपनी मंजिल पा सकती हैं. भले ही बात रिलेशनशिप की हो या कैरियर की, उन की नजर में सफलता के लिए खूबसूरती सब से महत्त्वपूर्ण पायदान है.

यही वजह है कि इस के लिए वे कोई भी कदम उठाने से नहीं हिचकतीं. बाद में जब नतीजा भयावह निकलता है तो सिवा पछताने के और कुछ हाथ नहीं लगता. इसलिए बेहतर है कि लड़कियां इस बात को समझें कि उन्हें प्रकृति ने जितनी खूबसूरती दी है उसे ही संभालने में अपना समय लगाएं न कि और के लालच में जो मिला है उसे भी गंवा दें. ऐसे बहुत से तरीके हैं जिन से आप खुद को बेहतर तरीके से कैरी कर सकती हैं और अपनी औसत खूबसूरती को भी नैचुरल तरीके से खास बना सकती हैं.

खुद को रखें फिट और स्मार्ट

खूबसूरती का पहला पैमाना आप का चुस्तदुरुस्त व्यक्तित्व होता है. अगर आप फिट हैं, कुछ भी करने से डरती नहीं हैं, शारीरिक रूप से कोई परेशानी नहीं है, एडवैंचर पसंद करती हैं, आप न बहुत मोटी हैं और न पतली,

आप के कंधे झुके हुए नहीं हैं और आप कुछ भी पहन लें वह आप को फिट आता हो क्योंकि आप की बौडी बैलैंस्ड है तो भला आप से ज्यादा खूबसूरत और कौन होगा? खूबसूरती के

बनावटी खूबसूरती से दूर रहें

सैलिब्रिटी मेकअप आर्टिस्ट और ब्यूटी ऐक्सपर्ट पूनम चुघ के अनुसार आज जो महिलाएं अधिक खूबसूरत दिखने या फिर अपनी उम्र कम दिखाने की होड़ में कौस्मैटिक सर्जरी या बनावटी खूबसूरती के पीछे भाग रही हैं वे वास्तव में खुद का ही बुरा कर रही हैं. दरअसल, ऐसी महिलाएं खुद से ही प्यार नहीं करतीं. यदि वे खुद से प्यार करती होतीं तो खुद को ऐक्सैप्ट करतीं. कोई इंसान जैसा भी है उसे खुद को पसंद करना चाहिए तभी दूसरे भी उसे प्यार करते हैं. पर बहुत सी महिलाएं ऐसी हैं जो खुद को स्वीकार नहीं कर पातीं और आर्टिफिशियल जिंदगी जीने में अपना अधिक से अधिक समय, ऊर्जा और पैसे लगा रही हैं.

ऐसी महिलाएं आर्टिफिशियल आईलैशेज लगाती हैं, आर्टिफिशियल नेल्स यूज करती हैं, आंखों में लैंस लगाती हैं और हेयर ऐक्सटैंशन भी करवाती हैं. यह सब कहीं न कहीं शरीर के लिए बहुत पेनफुल है. हमारी आंख में यदि एक छोटा सा बाल या कोई कण चला जाता है तो भी हमें कितनी तकलीफ होती है. पर सोचिए जब कोई महिला पूरी की पूरी पलकें आर्टिफिशियल लगा कर घूमती है तो उस की क्या हालत होती होगी. दरअसल, जो भी आर्टिफिशियल चीजें हम अपनाते हैं उन से हमें कुछ न कुछ समस्याएं जरूर पैदा होती हैं. मसलन, आईलैशेज लगाने से इरिटेशन, इचिंग और अनकंफर्टेबल फीलिंग रहती है. सिर में दर्द और आंखों की रोशनी भी धीरेधीरे खो सकती है. नकली आईलैशेज को हम आंखों पर ग्लू के द्वारा चिपकाते हैं. ये कैमिकल होते हैं और इन का आंखों पर बुरा असर पड़ता है.

आंखें भारीभारी महसूस होती हैं पर हमें ये बुरे असर नहीं दिखते. हम बस यह देख कर खुश हो जाते हैं कि लोग हमारी आईलैशेज की तारीफ कर रहे हैं. इसी तरह नेल ऐक्सटैंशन का प्रयोग करने पर भी हमें काम करने में काफी दिक्कतें होती हैं. हमारा फोकस केवल इसी बात पर रहता है कि यह टूट न जाए, इस में पैसा लगा हुआ है. इस के चक्कर में कोई भी काम ढंग से नहीं कर पाते. बालों में हेयर ऐक्सटैंशन लगाने के बाद हम ठीक से बाल नहीं धो पाते और स्कैल्प क्लीन नहीं होती तो तरहतरह की समस्याएं पैदा होती हैं. दिखावट की ऐसी चीजें कभीकभार के लिए फिर भी ठीक हैं, पर यदि आप परमानैंट आईलैशेज, ऐक्सटैंशन या ब्रैस्ट इंप्लांट्स करा कर खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो यह भी याद रखें कि यह सब ज्यादा समय चलने वाला नहीं.

इन के बजाय यदि हम होम रैमेडीज या प्राकृतिक उपायों की तरफ जाएं तो हम यकीनन आर्टिफिशियल चीजें भूल जाएंगे. उदाहरण के लिए यदि हमारी आईलैशेज नहीं हैं तो हम कैस्टर औयल लगा सकते हैं, ऐलोवेरा जैल या फिर नीम का औयल भी लगा सकते हैं. इस से हमें किसी तरह की समस्या नहीं होगी, न कोई इन्फैक्शन होगा और न फंगस या खुजली होगी. बाल झड़ेंगे भी नहीं और नए बाल भी बहुत जल्दी आएंगे और वह भी बहुत खूबसूरती के साथ. यही हाल सिर के बालों के साथ है. इसी तरह यदि कोई महिला अपनी छोटी ब्रैस्ट की समस्या के लिए ब्रैस्ट इंप्लांट्स न करा कर ऐक्सरसाइज, योगा, वेटलिफ्टिंग और रोजाना वाक करे एवं अपनी डाइट पर ध्यान दे तो बहुत जल्दी वह सुडौल बदन की स्वामिनी बन जाएगी.

सच तो यह है कि यदि एक महिला के चेहरे पर आत्मविश्वास है तो वैसे भी वह खूबसूरत दिखती है. पर यदि वह आर्टिफिशियल खूबसूरती ले कर चलती है, लेकिन चेहरे पर कौन्फिडैंस नहीं है तो यह किसी काम का नहीं. वैसे भी जो इंसान आप से प्यार करता है वह आप की कमियों से भी प्यार करता है. अगर किसी की हाइट कम है तो यह भी बहुत बड़ी कमी है. पर आप आर्टिफिशियल हाइट तो नहीं बना सकते यानी आप अपनी उस कमी को ऐक्सैप्ट करते हैं. कुछ महिलाएं आर्टिफिशियल लंबाई बढ़ाने के लिए हील पहनती हैं पर हील से उन की ऐड़ियों और थाइज में पेन हो सकता है और तब दवाई का सहारा लेना पड़ता है. उस से अच्छा है कि आप कपड़े ऐसे पहनें जिन से आप की लंबाई अधिक दिखे.

आजकल 40 और 40+ महिलाएं भी खुद को 18 की दिखाने की होड़ में रहती हैं और पैसा दे कर खुद को प्लेटफौर्म देती हैं. उस के लिए अपनी फैमिली से छिप कर ड्रिंक और स्मोकिंग करते हुए दिखाती हैं. घर से पूरे कपड़े पहन कर निकलती हैं पर पार्टी में जा कर छोटे कपड़े पहनती हैं. मेल सर्कल के बीच में जा कर उन को अट्रैक्ट करने के लिए बहुत सारी ऐब्यूज की चीजें भी बर्दाश्त करती हैं. यह आर्टिफिशियल जिंदगी सिर्फ उन के बाहरी रूप में ही नहीं है बल्कि वे अपने मन तक को भी आर्टिफिशियल बना रही हैं. वे अपनी फैमिली के आगे कुछ और होती हैं और बाहर कुछ और होती हैं. इस तरह एकसाथ 2-2 जिंदगियां जीती हैं. दिखावे में ज्यादा ध्यान देती हैं और अपना घर नहीं देखतीं जिस का नतीजा कभी अच्छा नहीं होता. पर ऐसी लाइफ में कोई कंफर्टेबल नहीं रह सकता. तभी इतने ज्यादा फैमिली डिस्प्यूट्स और डिवोर्स होते हैं.

ऐसे में जरूरी है कि आप खुद को ऐक्सैप्ट करें और भरोसा रखें कि आप बेहद खूबसूरत हैं. आप की वास्तविक खूबसूरती आप के स्वभाव में, आप के काम करने के अंदाज में, आप की मुसकराहट में, आप के सफल कैरियर में और आप की ओवरऔल पर्सनैलिटी में है. बेहतर है कि दिखावे और बनावट की खूबसूरती से दूर रहें.

लिए आकर्षक व्यक्तित्व और इस के लिए फिट और स्मार्ट होना सब से जरूरी है न कि नाक, होंठ या ब्रैस्ट का आकार. आप खुद को स्मार्ट बना कर रखें यह सब से जरूरी है.

कुछ करने की उमंग हो आंखों में

खूबसूरती आंखों में दिखती है. आप की आंखें यदि नई ऊर्जा और उमंग से भरपूर हैं, आप आंखों से हंसती हैं और आंखों से ही सामने वाले पर अपना असर डालने में सक्षम हैं तो फिर आप के लिए खूबसूरती की चिंता करना बेमानी है. आंखों में विश्वास और कुछ करने की लगन झलक रही हो तो लोग आप के आकर्षण में खुद बंध जाते हैं. आप अपने काम के लिए जानी जाती हैं. आप की आंखों में आत्मविश्वास झलकना चाहिए तभी आप कैरियर की राह पर तेजी से आगे बढ़ सकेंगी.

सकारात्मक नजरिया

कुछ लोगों की बातचीत ऐसी होती है कि सामने वाला बात कर के बहुत अच्छा महसूस करने लगता है. दोनों के बीच एक पौजिटिव ऐनर्जी डैवलप होती है. आसपास का वातावरण सकारात्मक हो उठता है. इंप्लोई हो या सोलमेट, हरकोई ऐसे ही व्यक्ति के साथ संबंध बना कर रखना चाहता है. इसलिए अपनी खूबसूरती के बजाय अपने नजरिए पर काम करना ज्यादा जरूरी होता है. नजरिया सकारात्मक है तो आप को हर क्षेत्र में सफल होने से कोई नहीं रोक सकता.

-गरिमा पंकज ●

सौंदर्य समस्याएं

मैं डैंड्रफ की समस्या से ग्रस्त हूं. मैं ने कई ऐंटीडैंड्रफ शैंपू इस्तेमाल किए, परंतु सब बेकार रहे. साथ ही डैंड्रफ इचिंग भी करता है. कृपया समाधान बताएं?

डैंड्रफ की समस्या आमतौर पर ड्राई और औयली दोनों किस्म के बालों में होती है. इस को यदि समय रहते कंट्रोल न किया जाए तो इस के झड़ने से त्वचा में इन्फैक्शन फैलने का डर रहता है साथ ही बालों की जड़ें भी कमजोर हो जाती हैं, जिस की वजह से हेयर फौल की समस्या उत्पन्न हो जाती है. इसलिए इसे समय रहते रोकना बेहद आवश्यक है. इस के लिए सप्ताह में कम से कम 3 बार बालों में शैंपू करें और बाल धोने के लिए बहुत ज्यादा गरम पानी के बजाय कुनकुने पानी का प्रयोग कीजिए. इस के इन्फैक्शन से बचने के लिए आप अपनी कंघी, तौलिए व तकिए को अलग रखें और इन की सफाई का भी खासतौर पर खयाल रखें. जब भी बाल धोएं तो इन तीनों चीजों को किसी अच्छे ऐंटीसैप्टिक के घोल में $^1/_2$ घंटा डुबो कर रखें और धूप में सुखा कर ही दोबारा इस्तेमाल करें.

सिर में औयली बाल होने के कारण रूसी है तो 1 चम्मच त्रिफला पाउडर को 1 गिलास पानी में डाल कर कुछ देर के लिए उबाल लें. ठंडा हो जाने पर इसे छान लें और फिर 2 बड़े चम्मच सिरके में मिक्स कर लें और रात में इस से सिर की मसाज कर लें. सुबह किसी अच्छे शैंपू से बाल धो लें.

इन सब विधियों के बावजूद यदि आप की समस्या का हल न हो तो किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक में जा कर ओजोन ट्रीटमैंट या बायोप्ट्रोन की सीटिंग्स ले सकती हैं. इस से डैंड्रफ तो कंट्रोल होगा ही साथ ही डैंड्रफ की वजह से हो रहे हेयर फौल पर भी नियंत्रण होगा.

स्किन में इंस्टैंट ग्लो लाने के लिए पील औफ मास्क कितना कारगर है? क्या मैं इसे अपने हनीमून के दौरान यूज कर सकती हूं?

आप आराम से इसे अपने हनीमून के दौरान यूज कर सकती हैं. मार्केट में आजकल कई अच्छी कंपनी के पील औफ मास्क अवेलेबल हैं. पील औफ मास्क ज्यादातर फलों के छिलकों और पौधों से बने होते हैं. इसलिए इन में मौजूद ढेर सारे ऐंटीऔक्सीडैंट्स प्राकृतिक रूप से फ्रीरैडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं, जिस से आप की त्वचा पर उम्र के कारण होने वाले बदलाव बहुत धीरे होते हैं और आप लंबे समय तक जवान दिखती हैं. पील औफ मास्क चेहरे को व्हाइटन और ब्राइटन करने का काम करता है. इसे लगाने के बाद चेहरे पर नई स्किन लेयर आती है जिस से चेहरे का कौंप्लैक्शन क्लीन ऐंड क्लीयर दिखता है. सन ऐक्सपोजर के चलते चेहरे पर होने वाली टैनिंग को दूर करने के लिए भी इस का इस्तेमाल किया जाता है. रफ या ड्राई स्किन को स्मूद बनाने के लिए पील औफ मास्क एक बेहतर उपाय है.

मेरी स्किन सैंसिटिव है, इसलिए वैक्सिंग के बाद मेरी स्किन पर लाल धब्बे उभर आते हैं, जबकि मैं अपने अनचाहे बालों से भी छुटकारा पाना चाहती हूं. बताइए मैं क्या करूं?

स्किन पर लाल धब्बे न आएं इस के लिए आप वैक्सिंग से पहले ऐंटीऐलर्जिक टैबलेट ले सकती हैं. अनचाहे बालों से भी छुटकारा पाने के लिए आप पल्स लाइट ट्रीटमैंट की सीटिंग्स ले सकती हैं. यह एक इटैलियन टैक्नोलौजी है जो अनचाहे बालों को रिमूव करने का सब से तेज, सुरक्षित व दर्दरहित समाधान है. पल्स लाइट की कुछ ही सीटिंग्स से 80% तक अनचाहे बाल दूर हो जाते हैं और शेष बाल इतने पतले और हलके रंग के हो जाते हैं कि नजर नहीं आते.

मैं अपने चेहरे के बालों को ले कर बहुत परेशान हूं. मैं ने इन्हें दूर करने के लिए लेडीज रेजर का भी इस्तेमाल किया, लेकिन कोई फायदा नहीं मिला?

आमतौर पर चेहरे पर बालों के उग जाने का मुख्य कारण हारमोंस में असंतुलन होता है. इसलिए सब से पहले आप हारमोंस की जांच करवाएं. इस के लिए किसी अच्छे एंडोक्राइनोलौजिस्ट की सलाह लें. लेडीज रेजर को चेहरे पर इस्तेमाल करने से बचें क्योंकि इस के इस्तेमाल से बालों की ग्रोथ हार्ड हो जाती है, साथ ही स्किन भी काली हो जाती है. इसलिए बेहतर यही है कि इन बालों को स्थाई रूप से हटाने के लिए पल्स लाइट ट्रीटमैंट की सीटिंग्स ले लें. यह सब से सुरक्षित और आसान विधि है. इस में निशान रहने का डर भी नहीं रहता और न ही कोई तकलीफ होती है.

मेरे पेट पर बाल हैं. उन के कारण मैं शौर्ट टौप या ब्लाउज नहीं पहन पाती. क्या मैं उन्हें शेविंग से हटा सकती हूं?

जी नहीं, आप रेजर के इस्तेमाल से उन्हें नहीं हटा सकतीं क्योंकि इस से दोबारा और अधिक कड़े बाल आ जाएंगे. यदि आप के पेट पर कम बाल हैं तो आप उन्हें ब्लीच कर सकती हैं. ब्लीच से बाल हलके रंग के हो जाएंगे. जब तक ये बाल हलके दिखेंगे तब तक परेशान होने की भी जरूरत नहीं है. आप इन्हें दूर करने के लिए हेयर रिमूवल क्रीम का इस्तेमाल कर सकती हैं. केवल इस बात का ध्यान रखें कि जो क्रीम आप उपयोग में ले रही हैं वो आप की स्किन को सूट करे. आप पेट के बाल वैक्सिंग से हटाने के लिए पल्स लाइट लेजर का उपयोग कर सकती हैं.

-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर ***डा. भारती तनेजा*** *द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

INDO COUNT
Complete Comfort

Layers®
Dress Up Your Home

Panch Tatva
COLLECTION

**Reconnect with nature.
Rediscover yourself.**

Invite calm and balance into your home with beautiful sheets inspired by the five fundamental life elements of fire, water, wind, earth and air. Dress up your home with the exquisite Pancha Tatva collection by Layers.

SUPERIOR QUALITY

WIDE RANGE OF DESIGNS

100% COTTON

For enquiries, call 989 2931 140 | **Shop online at:** amazon | AJIO | Flipkart | homecentre | M |

जिस तरह केक के टौप पर चैरी के बिना वह अधूरा सा लगता है. ठीक उसी तरह अगर वैडिंग डे जो हर लड़की के लिए खास व सब से अहम दिन होता है, उस पर उस के द्वारा सिलैक्ट की गई हर ज्वैलरी खास महत्त्व रखने के साथसाथ उस के वैडिंग आउटफिट्स की भी जान बन जाती है क्योंकि गहनों के बिना महिला का शृंगार अधूरा सा लगता है.

लेकिन सिर्फ आउटफिट्स के साथ ज्वैलरी वियर करने से ही बात नहीं बनती बल्कि ज्वैलरी ट्रैंड्स को भी ध्यान में रखना बहुत जरूरी होता है ताकि आप अपनी ज्वैलरी से महफिल में शाइन करने के साथसाथ सब की आंखों में भी बस जाएं.

तो आइए जानते हैं लेटैस्ट ब्राइडल ज्वैलरी ट्रैंड्स के बारे में:

फौरएवर कुंदन ज्वैलरी

अपनी शादी में रौयल कौन नहीं दिखना चाहता. ऐसे में आप के लुक को रौयल दिखाने में रौयल पर्ल ऐंड कुंदन नैकलैस की काफी अहम भूमिका होती है. तभी तो ब्राइडल ज्वैलरी बौक्स में 2021 में भी यह फैशन में इन रहा और 2022 में में भी रहेगा. इस नैकलैस की खास बात यह है कि इसे रौयल लुक देने के लिए इसे अलगअलग शेप के कुंदन से डिजाइन करने के साथसाथ इस में अट्रैक्टिव मोतियों व बीड्स से इसे खूबसूरती के साथ सजाया जाता है.

इस हार में मल्टीलेयर्स होती हैं, जो उसे चौड़ा, बड़ा होने के कारण इसे और खूबसूरत दिखाने का काम करती हैं. मार्केट में आप को आंखों को एक नजर में अट्रैक्ट करने वाले रोयल पर्ल ऐंड कुंदन नैकलैस मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपनी ब्राइडल ड्रैस से मैच कर के खरीद सकती हैं. अकसर इन कुंदन नैकलैस में मल्टीकलर्स पर ज्यादा फोकस किया जाता है ताकि वह हर ब्राइडल लुक के साथ मैच कर सके.

यहां तक कि आप इस के साथ फ्यूजन कर के भी इसे बनवा सकती हैं. इस के साथ जब मैचिंग या कौंट्रैक्ट के कुंदन के इयररिंग्स और मांगटीके का कौंबिनेशन होता है तो यकीन मानिए आप के इस गैटअप में आपकी सुंदरता में चार चांद लग जाते हैं.

ब्राइडल ज्वैलरी ट्रैंड्स

बीते साल जिस तरह से दुलहन के फैशन और ज्वैलरी ट्रैंड्स बदले हैं, वैसे ही अब 2022 में किस तरह की चीजें देखने को मिल सकती हैं, जरूर जानिए...

प्राइस: ये आप को ₹1 हजार से ₹20 हजार तक में मिल जाएंगे, जिन्हें आप डिजाइन, पौकेट व पसंद को देख कर खरीद सकती हैं.

नैकलैस विद मल्टीकलर लटकन

अगर आप स्टनिंग लुक चाहती हैं तो आप बिग स्टोन विद मल्टीकलर लटकन वाले नेकलेस के फैशन को जरूर ट्राई कर सकती हैं. इसे आप लगभग हर ऐसी ब्राइडल को कैरी करते हुए देखेंगे, जिन्हें ट्रैंड के साथ चल कर वाहवाही लूटना अच्छा लगता है. यह बिलकुल भी चोकर की तरह नहीं होता, जिस से गला ढक जाए, बल्कि यह लटकन स्टाइल में राउंड शेप में होता है, जिस से आप के गले की शेप भी हाईलाइट होती है और आप का यह ट्रैंडी नैकलैस भी आप के ब्राइडल लुक की जान बन जाता है.

अगर आप के लहंगे में ऐंब्रौयडरी या फिर मल्टीकलर वर्क हुआ है तो फिर तो आप बिना सोचे इसे खरीद लें क्योंकि जहां मल्टीकलर लटकन आप के लहंगे को और अमेजिंग लुक देगी, वहीं नैकलैस में हुआ बिग स्टोन वर्क इस नैकलैस को काफी रिच लुक देने का काम करेगा.

साथ ही जब आप इस के मैचिंग के मांगटीके के साथ एयररिंग्स में सजधज कर अपने सजना के पास आएंगी तो उस की नजरें इस नैकलैस सैट के कारण आप के चेहरे के बढ़े नूर से हटेंगी ही नहीं. इस में भी आप को अलगअलग डिजाइन मिल जाएंगी, जो हर ब्राइडल लहंगे पर मैच करेंगे.

प्राइस: ये ₹2 हजार से ₹15 हजार की रेंज में आसानी से मिल जाएंगे, जो बिलकुल रियल लुक व टच देने का काम करेंगे.

चोकर दे ऐलिगैंट लुक

बात चाहे सिंपल पार्टी फंक्शन अटैंड करने की हो या फिर ब्राइडल लुक की, आज हर लड़की इसे पार्टी में या फिर अपने वैडिंग डे पर वियर करने की चाह रखती है क्योंकि यह वन पीस चोकर नैक को कंप्लीट लुक देने के साथसाथ आप के वैडिंग डे को स्पैशल बनाने का काम जो करता है.

यहां तक कि सैलिब्रिटी दीपिका पादुकोण ने भी अपनी वैडिंग पर चौड़े खूबसूरत चोकर के साथ हैवी माथा पट्टी व एयररिंग्स के फैशन को कैरी कर के खूब वाहवाही लूटी थी. इस में आप को मार्केट में ट्रैडिशनल चोकर से ले कर गोल्ड प्लेटेड चोकर, मोती चोकर, रूबी चोकर, वाइड चोकर कई डिजाइनों के मिल जाएंगे, जिन्हें आप अपने लुक, चौइस के हिसाब से खरीद सकती हैं.

प्राइस: ये आप को ₹2 हजार से ₹15 हजार के बीच आसानी से मिल जाएंगे.

रानीहार दे रौयल फील

रानी यानी क्वीन और हार यानी नैकलैस. तभी तो हर ब्राइडल रानीहार के बिना खुद के लुक को अधूरा समझती है क्योंकि लौंग रानीहार उन्हें रौयल फील करवाने का काम जो करता है. यह बाकी नैकलैस से ज्यादा लंबा व भारी होता है. अगर इसे चोकर के साथ वियर किया जाता है तो यह परफैक्ट कौंबिनेशन बन जाता है.

इस का फैशन कभी भी आउट नहीं होने वाला, लेकिन इस की डिजाइन को समय के साथसाथ अपडेट किया जाता है जैसे ग्रीन बेस गोल्ड चोकर रानीहार को कई बौलीवुड हस्तियों ने अपनी शादी में पहना है और इसे हर वह लड़की अपनी शादी में पहन सकती है, जो सैलिब्रिटीज की तरह दिखना चाहती है. वहीं मल्टीलेयर्ड सिंपल पर्ल रानीहार बिलकुल रानी जैसा फील देने का काम करता है. इसलिए जो ब्राइडल्स नैचुरली शाइन करना चाहती हैं उन्हें इस स्टाइल को जरूर वियर कर के शाइन करना चाहिए.

पर्सनलाइज्ड ज्वैलरी

बात करें अगर पर्सनलाइज्ड ज्वैलरी की तो इस का फैशन 2022 में भी इन रहेगा क्योंकि यह हौट ज्वैलरी का ट्रैंड न सिर्फ ब्राइडल को हौट लुक देने का काम करेगा, बल्कि वे अपनी ज्वैलरी के पीसेज पर फिर चाहे उस में ब्रेसलेट की बात हो, रिंग्स की हो, झुमकों की हो, चूड़े की हो या फिर कलीरे की उसे खुद की पसंद के हिसाब से पर्सनलाइज्ड करवा सकती हैं.

जैसे वैसे तो कैटरीना के ब्राइडल लुक पर सब की नजरें टिकी हुई थीं, लेकिन जिस चीज ने सब का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया वह था उन का लाल रंग का चूड़ा व कलीरे, जिस पर उन्होंने 2 शब्द लिखवा कर सब को अपनी ओर खींचने पर मजबूर कर दिया. आप भी इसी तरह अपने क्रिएटिव पर्सनलाइज्ड ज्वैलरी के आइडिया से अपने दिन को खास यादगार बना सकती हैं.

प्राइस: इस का प्राइस आप ज्वैलरी पर क्या लिखवाना चाहती हैं यह उस पर निर्भर करता है. लेकिन भले ही इस से बजट थोड़ा ऊपर चला जाए, लेकिन लाइफटाइम के लिए आप की ज्वैलरी का चार्म बन जाता है.

कंट्रास्ट ज्वैलरी

कलर कंट्रास्ट न्यू ट्रैंड में होने के साथसाथ बहुतों की पसंद लिस्ट में शामिल हो रहा है. फिर चाहे वह आउटफिट्स में कंट्रास्ट की बात हो या फिर ज्वैलरी में क्योंकि बहुत बार जो मैचिंग लुक अट्रैक्टिव नहीं लग पाता, वहां कंट्रास्ट वर्क कर जाता है. लेकिन जितना ट्रैंड में रहने के लिए कंट्रास्ट ज्वैलरी के फैशन को फौलो करना जरूरी है, उतना ही आउटफिट्स के साथ सही कंट्रास्ट ज्वैलरी की मैचिंग. जैसे अगर आप ट्रैंड में चल रहे न्यूट्रल आउटफिट्स जैसे औफ व्हाइट, लाइट ग्रे या क्रीम कलर के आउटफिट्स को चूज करती हैं तो इस के साथ हमेशा ब्राइट ज्वैलरी ही कैरी करें.

अगर आप कंट्रास्ट के साथ एडवैंचर नहीं चाहती हैं तो आप आउटफिट्स के कलर्स में से ज्वैलरी का कोई कलर सिलैक्ट कर के परफैक्ट कंट्रास्ट बना सकती हैं. आप अपने आउटफिट्स के बौर्डर्स से मैच करती ज्वैलरी भी वियर कर सकती हैं और अगर आप कलर ब्लौकिंग लुक चाहती हैं तो आप आउटफिट्स से बिलकुल अलग ज्वैलरी वियर करें. आप 2 टोंस से भी ज्वैलरी को कंट्रास्ट करवा सकती हैं. यह लुक लोगों की आंखों में छा जाने के साथसाथ आप को भी ट्रैंडी दिखाने का काम करेगा.

वैडिंग बैंगल्स जो करें लुक को कंप्लीट

अगर ब्राइडल ज्वैलरी की बात करें तो उस में बैंगल्स बहुत ही अहम रोल निभाती हैं क्योंकि ये आप के आउटफिट्स के साथ मैच हो कर उस की जान व शान जो बन जाती हैं लेकिन इस के लिए ट्रैंड को ध्यान में रखना बहुत जरूरी है जैसे आप ब्राइडल चूड़ा विद नेम, कंटेंपेरेरी स्टोन वर्क बैंगल्स सैट, कुंदन ब्राइडल बैंगल सैट, पोल्की व पर्ल स्टाइल ब्राइडल बैंगल्स, लटकन बैंगल्स विद बैंगल्स स्टाइल को कैरी कर के अपने इस खास दिन को और स्पैशल बना सकती हैं.

-पारुल भटनागर ●

Reliance
Growth is Life

इस शादी के सीज़न में,
दमकिये ख़ूबसूरती से.

SETAT21AT

Reliance Jewels

BE THE MOMENT

साल का वह समय जब खूबसूरती का
मिलन होगा ग्लैमर से और शान का चमक-दमक से.
ग्रेट इंडियन वेडिंग सीज़न आ गया.

भारत में शादियों में प्रमुख स्थान किसी का होता है
तो वह है ज्वेलरी. खासकर वह ज्वेलरी जो
दुल्हन और उसके करीबी पहनते हैं.

दुल्हन के साज-सामान में सबसे महत्वपूर्ण वस्तु है वेडिंग ज्वेलरी.
यह सिर्फ़ कोई एसेसरी नहीं, बल्कि आपका ही एक स्वरूप है.
यह चिह्न है प्रेम, परंपरा और विरासत का.

आपके ख़ास दिन कुछ बयान करने के लिए बनी,
हमारी बारीक काम वाली चुनिंदा गोल्ड और डायमंड ज्वेलरी,
आपकी ख्वाइश को व्यक्त करती हैं जिसमें शामिल हैं विभिन्नता,
अनंतता, थोड़ा सा जादू, चमक-दमक और सदा बनी रहती यादें.

कलेक्शन देखने और ज्वेलरी को वर्चुअली ट्राय करने के लिए स्कैन करें.

www.reliancejewels.com | f ▶ ◎ | Customer Care: 1800 102 7382

वैडिंग डे पर खास दिखने के लिए इन ब्यूटी टिप्स को फौलो करना न भूलें...

ब्राइडल स्किन केयर टिप्स

अपने खास दिन यानी वैडिंग डे पर हर ब्राइड का यही सपना होता है कि वह बेहद खूबसूरत दिखे ताकि हर किसी की नजरें उस पर से हटे ही नहीं. इसी कारण हर ब्राइड इस दिन खूबसूरत दिखने के लिए अपने मेकअप को ले कर चिंतित रहती है क्योंकि जीवन में यह दिन एक बार ही आता है. अच्छी स्किन व इवन बेस के बिना कोई भी मेकअप लुक अच्छा नहीं लग सकता है. मगर इस का यह मतलब बिलकुल भी नहीं है कि अगर उस खास दिन आप के चेहरे पर मुंहासे या फिर अन्य दाग हों तो आप अपने खास दिन चमक या शाइन नहीं कर पाएंगी. लेकिन अगर आप वैडिंग डे पर खास दिखना चाहती हैं तो सब से पहले आप अपनी स्किन की केयर करें, उस के बाद मेकअप पर ध्यान दें.

इस बात का खास ध्यान रखें कि हमेशा वैडिंग डे से 3 से 6 महीने पहले से ही स्किन ट्रीटमैंट्स लेने शुरू कर देने चाहिए क्योंकि अधिकांश ट्रीटमैंट्स का स्किन पर शुरुआत में खराब इफैक्ट पड़ सकता है.

हमेशा सुनिश्चित करें कि फंक्शंस में भाग लेने और अरेंजमैंट्स में बिजी रहने के साथ आप स्ट्रैस से खुद को दूर रखने के साथसाथ पर्याप्त नींद भी लें और अगर आप के पास स्पैशलिस्ट के पास जाने का समय नहीं है या फिर आप स्पैशलिस्ट को अफोर्ड करने में असमर्थ हैं तो आप भूल कर भी अपनी शादी के कुछ दिन पहले अपनी स्किन के साथ कोई ऐक्सपैरिमैंट न करें.

यहां कुछ विकल्प सुझाए जा रहे हैं, जिन्हें हर ब्राइड देख सकती है, जो इस प्रकार हैं:

प्रोफैशनल ट्रीटमैंट्स

हाई फ्रीक्वैंसी मशीन: अगर आप को मुंहासों की समस्या है तो आप के लिए यह ट्रीटमैंट बैस्ट है क्योंकि यह स्किन को इन्फैक्शन रहित करने, मुंहासों को सुखाने व हील करने के साथसाथ त्वचा के तापमान को बढ़ाने के लिए भी गरमाहट की अनुभूति कराता है.

हाई फ्रीक्वैंसी मशीन के निम्न फायदे हैं:

- मुंहासों को कम व उन्हें शांत करता है.
- बड़े पोर्स को छोटा करता है.
- सीबम प्रोडक्शन को कम करने में मददगार.
- लिंफेटिक ड्रैनेज को प्रोत्साहित करता है.
- सूजी हुई आंखों व डार्क सर्कल्स को कम करता है.

फेस वैक्यूम

यह ट्रीटमैंट उन महिलाओं के लिए बैस्ट हैं, जो स्किन डिस्कलरेशन से बचना चाहती हैं. यह मशीन ब्लड सर्कुलेशन को इंप्रूव कर के आप को ग्लोइंग स्किन देने का काम करती है. यह त्वचा को भी मजबूती प्रदान कर के लिंफेटिक और ब्लड सर्कुलेशन दोनों को इंप्रूव करने का काम करती है.

फेस फराडिक मशीन

यह मशीन मसल्स को टाइट कर के फेस को स्लिम दिखाने में मदद करती है. इस मशीन से मांसपेशियों में संकुचन होता है और उस के द्वारा मांसपेशियों का कंटूरिंग होता है. यह टोनिंग प्रभाव ढीले जबड़े को लिफ्ट करवा कर यानी उभार कर आप को जवां दिखाने में मददगार है.

गैल्वेनिक

यह डीप क्लीनिंग ट्रीटमैंट होता है, जो फौलिकल में सीबम और केराटिन को सौफ्ट करता है. यह ट्रीटमैंट औयली स्किन वाली महिलाओं के लिए बैस्ट है. इस के फायदे इस प्रकार से हैं:

- यह मुंहासे पैदा करने वाले तेल के संचय को खत्म करता है.
- डीप क्लीनिंग का काम करता है.
- बेजान त्वचा में जान डालता है.
- ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मददगार.

कैमिकल पीलिंग

इस ट्रीटमैंट में स्किन को ऐक्सफौलिएट करने के लिए ऐसिड्स का इस्तेमाल किया जाता है. इस में क्षतिग्रस्त त्वचा कोशिकाओं की एक समान मात्रा को बाहर निकालता है, जो स्किन सैल्स के सैल टर्न ओवर फेज को बढ़ाने में मददगार होता है, जिस से दागधब्बे व स्किन पिगमैंटशन कम होने के साथसाथ ग्लोइंग स्किन मिलती है. इस के निम्न फायदे हैं:

- दागधब्बों को कम करने में मददगार.
- मुहासों से ट्रीट करने में सहायक.
- मुंह और आंखों के आसपास फाइन लाइंस को कम करे.
- यूवी किरणों से स्किन को होने वाले नुकसान को ठीक करे.
- स्किन टैक्स्चर को इंप्रूव करे.

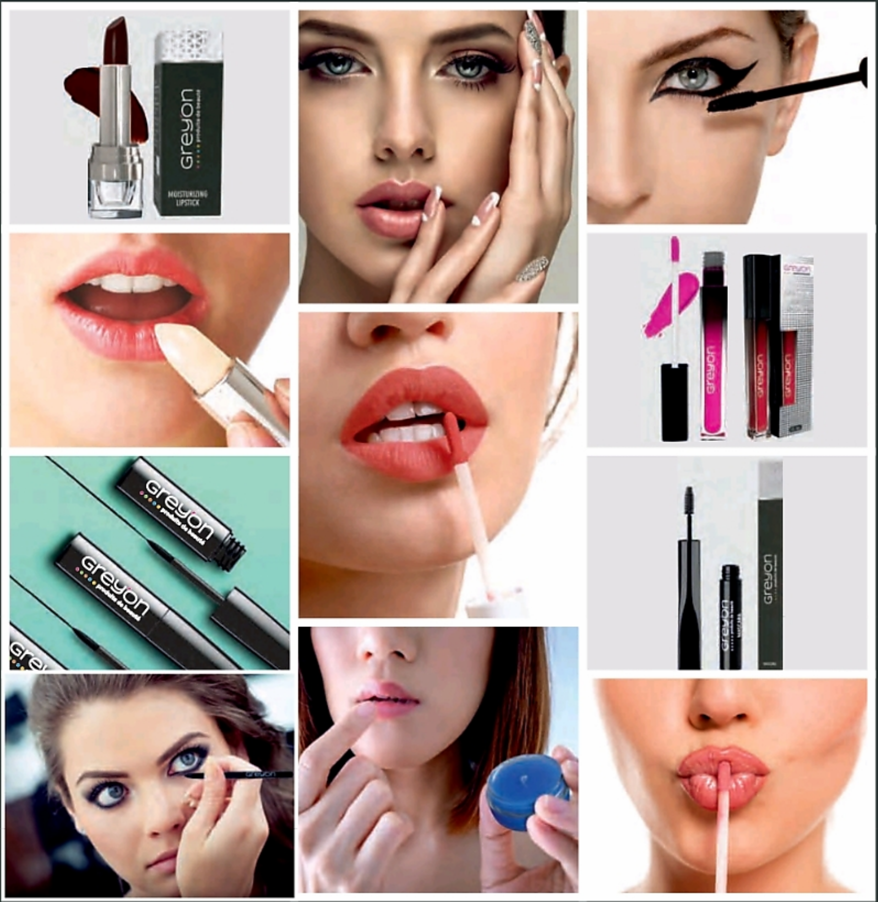
माइक्रोडर्माब्रेशन

यह भी कैमिकल पील की तरह की ही ऐक्सफौलिएशन प्रक्रिया होती है. बस अंतर सिर्फ इतना है कि इस ट्रीटमैंट में ऐसिड्स या कैमिकल्स का इस्तेमाल नहीं किया जाता है. इस में एक मशीन का इस्तेमाल किया जाता है.

7 होम ट्रीटमैंट्स

- सही फेस वाश का चुनाव करें.
- कैमिकल ऐक्सफौलिएट का इस्तेमाल करें.
- अगर आप ने मेकअप किया हुआ है तो डबल क्लीनिंग करें.
- अगर आप की स्किन को सूट करे तो रैटिनोल का जरूर इस्तेमाल करें.
- स्किन टाइप के अनुसार हफ्ते में 1-2 बार मास्क जरूर अप्लाई करें.

-कॉस्मैटोलॉजिस्ट अथिरा जे नायर ●


greyon
produits de beauté
MOISTURIZING LIPSTICK

BEAUTY | COSMETIC | PERSONAL CARE PRODUCTS

greyon

produits de beauté

OUR FEATURED COLLECTION

PREMIUM MATTE LIQUID LIPCOLOR (12 SHADES) | REGULAR MATTE LIQUID LIPCOLOR (8 SHADES)
MATTE MOISTURIZING LIPSTICK (12 SHADES) | GLOSSY MOISTURIZING LIPSTICK (12 SHADES)
LIQUID LIP GLOSS (4 SHADES) | LIP GLOSS STICK (4 SHADES) LIP BALM (3 FLAVOURS) | MASCARA | EYELINER | KAJAL

BUY ONLINE

AMAZON | FLIPKART | SNAPDEAL

www.greyon.co

कोल्ड क्रीम से स्किन को करें नरिश

जब सर्दियों में स्किन अपनी नमी खोने लगती है तो खूबसूरती में भी कमी आने लगती है जो शायद किसी को भी गवारा नहीं होता है. ऐसे में कोल्ड क्रीम खोए हुए मोइस्चर को वापस लौटाने के साथसाथ स्किन में मॉइस्चर को लौक करने का काम भी करती है, जिससे स्किन को विंटर प्रोब्लम्स से दूर रखने में मदद मिलती है. लेकिन इसके लिए जरूरत है सही कोल्ड क्रीम का चयन करने की और जब बात आए कोल्ड क्रीम की और रोजा हर्बल कोल्ड क्रीम का जिक्र न हो, ऐसा हो ही नहीं सकता है क्योंकि यह मौसम व आपकी स्किन का खास ध्यान रखकर जो बनाई गई है. जानते हैं क्यों है यह खासः

है विटामिन ई की खूबियां

विटामिन ई बहुत ही पावरफुल एन्टिओक्सीडेंट होने के कारण यह स्किन को अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाने के साथसाथ स्किन को नौरिश करने में भी मदद करता है. इसकी मॉइस्चराइजिंग प्रोपर्टीज स्किन को सोफ्ट, स्मूद व जवां बनाए रखने का काम करती हैं. तभी तो सलाह दी जाती है कि आप विंटर के मौसम में स्किन प्रोब्लम्स से छुटकारा पाने के लिए विटामिन ई युक्त क्रीम जरूर अप्लाई करें.

ऐलोवेरा की मौजूदगी

ऐलोवेरा में ढेरों माइक्रोन्यूट्रिएंट्स होने के कारण यह शरीर को बीमारियों से दूर रखकर न सिर्फ शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करता है, बल्कि इसमें विटामिन बी, सी, बीटा कैरोटिन होने के कारण यह स्किन को नौरिश करने के साथसाथ एजिंग प्रोसेस को भी स्लो करने का काम करता है. इस इनग्रीडिएंट से बनी क्रीम का खासकर के विंटर्स में इस्तेमाल करना काफी फायदेमंद होता है क्योंकि यह ड्राई व डीहाइड्रेट स्किन को बिना ग्रीसी इफेक्ट दिए मॉइस्चराइज करने का काम जो करता है. इसकी खास बात यह है कि ऐलोवेरा सभी स्किन टाइप के लिए परफेक्ट होता है.

फ्रूट एक्सट्रैक्ट्स भी

इसमें फलों की मौजूदगी होने के कारण इसमें है विटामिन ए, सी और डी की खूबियां जो स्किन को प्रोटेक्ट करने के साथसाथ उसे हैल्दी, सॉफ्ट बनाने का काम करती हैं. ये स्किन टोन को भी नेचुरली इंप्रूव करके स्किन को हील करके उसे जवां बनाए रखने का काम करती हैं. विटामिन ए अल्ट्रावायलेट किरणों से स्किन को प्रोटेक्ट करने का काम करता है, तो विटामिन सी कोलेजन के उत्पादन में मदद करके स्किन को यंग लुक देने का काम करता है खास करके इसकी सर्दियों में सबसे ज्यादा जरूरत होती है क्योंकि सर्दियों में कोलेजन के कम होने का खतरा सबसे ज्यादा बढ़ जाता है, जिससे स्किन पर झुर्रियों व फाइन लाइन्स की समस्या खड़ी हो जाती है. वहीं विटामिन डी को सनशाइन विटामिन कहा जाता है. यह हैल्दी स्किन सेल ग्रोथ के निर्माण में मददगार होने के साथसाथ उसे हील भी करने का काम करता है. कह सकते हैं कि यह स्किन की इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करता है.

बादाम की खूबियां भी

बादाम विटामिन ई में रिच होने के कारण स्किन को नॉरिश व सॉफ्ट बनाने का काम करता है, साथ ही इससे फेशियल रिंकल्स भी कम होती हैं. बादाम विटामिंस, ओमेगा 3 और एन्टिऑक्सीडेंट्स में रिच होता है जो स्किन को पोषण देने का काम करते हैं, साथ ही बढ़ती उम्र के संकेतों को भी कम करने में मददगार हैं. अगर आप रोजाना इससे युक्त क्रीम को चेहरे पर अप्लाई करती हैं तो इससे स्किन सर्दियों में ड्रॉयनेस की समस्या से बची रहती है, जिससे उस की नेचुरल ब्यूटी भी मेन्टेन रहती है.

है नेचुरल ऑयल्स

जितना स्किन पर नेचुरल ऑयल्स का इस्तेमाल किया जाता है, स्किन उतनी ही नेचुरल व प्रॉब्लम फ्री रहती है. ऐसे में रोजा कोल्ड क्रीम में है नेचुरल ऑयल्स, जिनमें एंटीबैक्टीरियल, एंटीऑक्सीडेंट्स व एंटीइनफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होती हैं जो स्किन के मॉइस्चर को स्किन में लॉक करने के साथसाथ स्किन के हीलिंग प्रोसेस को भी तेज करने का काम करते हैं, साथ ही ये चेहरे की ऑउटर लेयर को भी मजबूती प्रदान करते हैं.

वेनिफिट्स इन शॉर्ट्स

- स्किन को एजिंग और डिहाइड्रेशन से बचाए.
- स्किन से वाटर लॉस को कम करे.
- स्किन में तेजी से जाकर उसे सॉफ्ट बनाता है.
- नेचुरल इनग्रीडिएंट्स व ऑयल्स की खूबियों से भरपूर.
- इजी टू अवेलेबल.
- बजट फ्रेंडली भी.

इन बातों का रखें ध्यान

- कोल्ड क्रीम हमेशा नेचुरल तत्त्वों से ही बनी हो.
- जब भी आप क्रीम खरीदें तो उसके इनग्रीडिएंट्स जरूर चेक करें.
- एक्सपायरी डेट देखकर ही कोल्ड क्रीम खरीदें.
- केमिकलरहित कोल्ड क्रीम ही स्किन के लिए फायदेमंद होती है.
- ऑनलाइन, ऑफलाइन जहां से भी आप क्रीम खरीदें, विश्वसनीय प्लेटफॉर्म से ही खरीदें. तो फिर इस विंटर अपनी स्किन को रोजा हर्बल केयर से करें नॉरिश.

-पारुल भटनागर ●

ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
Moisturise, Rejuvenate, your Skin Naturally !!
ROSA HERBALCARE
Cold Cream
with Aloe Vera & Vitamin E
ROSA
Massage Cream
ROSA
Fruit Cream
Nourishing Cream
ROSA
All Purpose Cream
Total Winter Care

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart.com amazon.in SHOPCLUES.com Paytm

अपनी शादी के पल को ताउम्र यादों में सहेजना चाहती हैं तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

मदहोश कर देगी सांसों की खुशबू

'सांसों को सांसों में ढलने दो जरा, धीमी सी धड़कन को बढ़ने दो जरा, लम्हों की गुजाइश है ये पास आ जाएं, हम तुम...'

हम तुम तुम हम टीवी पर चले रहे फिल्म 'हमतुम' के इस गाने में सैफ अली खान और रानी मुखर्जी बहुत ही रोमांटिक अंदाज में करीब आते हुए दिलों की धड़कनें बढ़ा रहे थे. रिया को गाने सुनने का शौक नहीं था. इस गाने के बोल उसे कुछ इस कदर भा गये कि वह पूरा गाना सुनने लगी.

वह सोचने लगी कि अपने हनीमून में वह खुद भी कुछ इसी तरह खुल कर रोमांटिक होगी और पति के साथ मजे लेगी, वह अपनी शादी की सारी तैयारियां कर चुकी थी. हनीमून में क्या पहनेगी, कैसे रहेगी सब सोच लिया था.

इस गाने को सुनने के बाद रिया को लगा कि सब से जरूरी काम तो रह ही गया. वह अपनी सांसों की खुशबू को ऐसे महकाना चाहती थी कि उस का पति सांसों की खुशबू में मदहोश हो कर पूरी दुनिया भूल जाये. रिया ने कुछ समय पहले अपने दांतों में कैविटी की फिलिंग करवाई थी. इस में उसे कई बार अजीब सी गंध महसूस होती थी.

फिल्म 'हमतुम' के गाने को सुनने के बाद रिया को लगा कि जब तक सांसों की परेशानी दूर नहीं होगी तब तक उस की फस्ट नाइट की तैयारी अधूरी रहेगी. बात केवल रिया की ही नहीं है. ऐसे बहुत सारे लड़केलड़कियां होते है,

AISSHPRA
GEMS AND JEWELS

since 1940

Mouni Roy
(Indian Actress)

19 राष्ट्रीय
व
2 अंतर्राष्ट्रीय अवार्ड
के विजेता

हमारी विशेषताएं

100% 100%
100% हॉलमार्क
100% एक्सचेंज*

क़्वालिटी
कंट्रोल

स्टैंडर्ड सेलिंग
एवं बाइंग रेट

उचित
दाम

हरी प्रसाद गोपी कृष्ण सराफ प्रा. लि. वेन्चर

गोरखपुर । देवरिया । पडरौना । बस्ती । आजमगढ़ । बलिया । लखनऊ । मुम्बई

टोल फ्री : 18001201299 www.aisshpra.com

Follow us on : @ Aisshpra_Jewels

जो शादी की हर तैयारी कर लेंगे केवल सांसों की खुशबू की तरफ ध्यान नहीं देंगे. सही मानों में देखें तो फर्स्ट नाइट की शुरुआत सब से पहले इसी करीबी से शुरू होती है. शारीरिक संबंधों की शुरुआत ही चुबन यानी किस से होती है.

किस करते समय अगर मुंह से बदबू आती है तो रोमांस का पूरा मजा ही जाता है. ऐसा किसी के भी मुंह से आने वाली बदबू से हो सकता है. यही वजह है कि रात में सोने से पहले सौंफ, मीठा पान या इलायची खाने का रिवाज बहुत पहले से चला आ रहा है. बदलते समय में माउथ फ्रैशनर आदि से सांसों में ताजगी का एहसास हो जाता है.

ट्रीटमैंट फौर ब्राइड ऐंड ग्रूम

दूल्हादुलहन की वैडिंग स्माइल के लिए कई तरह के ट्रीटमैंट उपलब्ध हैं, जिन्हें जरूरत के हिसाब से लिया जाता है. ये 4 तरह के पैकेज होते हैं:

सिल्वर पैकेज में ₹15 सौ से ₹25 सौ का खर्च होता है. इस में दांतों की स्कैलिंग और पौलिशिंग शामिल होती है.

गोल्ड पैकेज में ₹25 सौ से ₹35 सौ के बीच खर्च आता है. गोल्ड पैकेज में दांतों की स्कैलिंग और पौलिशिंग के साथसाथ ब्लीचिंग भी की जाती है.

डायमंड पैकेज में ₹9 हजार तक का खर्च आता है. इस में स्कैलिंग, पौलिशिंग और ब्लीचिंग के साथसाथ होती है.

प्लैटिनम पैकेज में ₹10 से ₹20 हजार से ऊपर खर्च आता है. इस में स्कैलिंग, पौलिशिंग, ब्लीचिंग, डैंटल ज्वेलरी के साथसाथ स्माइल डिजाइनिंग भी की जाती है.

फ्रैशनैस से आती है करीबी

कई विज्ञापनों में यह देखने को मिलता है कि करीब आने के लिए फ्रैशनैस की जरूरत होती है. कई विज्ञापनों में तो इस तरह से दिखाया जाता है कि फ्रैशनैस से दोस्ती और करीबी होती है. माउथवाश के विज्ञापनों में भी इस करीबी को बहुत ही सैक्सुअल तारीके से दिखाया जाता है.

इन विज्ञापनों देखने से कई बार लगता है कि फ्रैशनैस से ही रिश्ते मजबूत होते हैं, नए संबंध बनते हैं. इस तरह के विज्ञापनों को देखने से सांसों की ताजगी का एहसास हो जाता है, जिस से पता चलता है कि संबंधों में करीबी के लिए सांसों की ताजगी कितनी जरूरी होती है.

मुंह के अंदर की सफाई

टूथपेस्ट के बिजनैस में माउथ फ्रैशनैस का बड़ा रोल होता है. हर टूथपेस्ट इस बात का प्रचार करता है कि उस के टूटपेस्ट के प्रयोग से सांसों में जो फ्रैशनैस आएगी वह रिश्तों में आने वाली दूरियों को भी खत्म कर देगी.

'रियलटूथ डैंटल क्लीनिक' लखनऊ के डाक्टर अमित आनंद करते हैं, "शादी से पहले कई युवा अपनी सांसों की परेशानी ले कर आते हैं. इन में घबराहट होती है कि कहीं पहली रात को सांसों की बदबू इन के साथी के मूड को औफ न कर दे. सांसों की परेशानी के चलते इस में आत्मविश्वास की कमी आती है. आमतौर पर सांसों में बदबू के 3 कारण होते हैं- मुंह की ठीक से सफाई न होना, दांतों में सड़न और पानमसाला खाने से होने वाली गंदगी. सामान्यतौर पर डैंटल स्पा के द्वारा इसे ठीक किया जाता है.

"डैंटल स्पा में मुंह के अंदर की सफाई कैमिकल से की जाती है. बाद में फ्रैशनैस के जरीए होने वाली दुर्गंध को ठीक किया जाता है. इस का असर कुछ दिनों तक रहता है. अगर डैंटल स्पा के बाद माउथ फ्रैशनैस का सही तरह से रोज प्रयोग किया जाये तो सालभर तक यह प्रभावी बना रहता है."

चमक बिखेरती डैंटल ज्वैलरी

चमकते दांतों के बीच ज्वैलरी का चलन अब तेजी से बढ़ने लगा है. क्रिस्टल सी चमक बिखेरने वाली ज्वैलरी आप की मुसकान को और भी कातिल बना देती है. यह ज्वैलरी दांतों में लगाने के बाद इसे निकाला भी जा सकता है. लगाने और निकालने का काम डैंटल ऐक्सपर्ट के द्वारा ही हो सकता है. डैंटल ज्वैलरी का चलन सभी उम्र की महिलाओं में समान रूप है.

इस ज्वैलरी की चमक स्माइल को और भी मादक बना देती है. इसे लगाने और हटाने में 15 मिनट का समय लगता है. ज्वैलरी लगाने के बाद कुछ सावधानियां बरतने की जरूरत होती है. डैंटल ज्वैलरी आप की स्माइल को नया रंग देती है.

परफैक्ट स्माइल फौर परफैक्ट डे

सांसों की खुशबू के साथ ही साथ यह भी जरूरी होता है कि उस खास दिन आप की स्माइल उन के साथ दूसरे लोगों के दिल में भी उतर जाए. शादी का यह दिन जिंदगी का सब से खास दिन होता है. ऐसे में जब आप की ड्रैस और ब्यूटी परफैक्ट रहे तो स्माइल फीकी क्यों लगे? डाक्टर अमित आनंद कहते हैं, "दुलहन ही नहीं दूल्हा भी चाहता है कि यह दिन सब से खास रहे. इस के लिए वह डैंटल डाक्टर के पास जा कर अपना सही इलाज कराता है.

सब से ज्यादा लोग चाहते हैं कि शादी के दिन उन के दांत चमकदार पौलिश किए नजर आएं. चाय, कौफी और पान मसाला से बदरंग हो चुके दांत उस दिन खराब लगते हैं. शादी करने जा रहे दूल्हादुलहन चाहते हैं कि उन के दांत पहले की तरह चमकदार दिखे."

कई लोगों के दांत परमानैंट गंदे होते हैं. लेजर ब्लीचिंग के द्वारा इन का इलाज किया जाता है. कुछ लोगों के मसूढ़ों में खाली जगह बन जाती है. यह भी देखने में खराब लगती हैं. इस का इलाज भी संभव होने लगा है.

इसी तरह मसूढ़ों का कालापन, हंसते समय मसूढ़ों का ज्यादा दिखना और टूटे दांतों का इलाज भी संभव हो गया है. इन का इलाज कराने के बाद परफैक्ट दिन पर आप की स्माइल परफैक्ट दिखेगी. शादी में हरकोई खूबसूरत दिखना चाहता है. ऐसे में मुंह की साफसफाई और दांतों को ठीक करना भी जरूरी हो जाता है.

सांसों की ताजगी

डाक्टर अमित आनंद आगे कहते हैं, "कई बार हम कैविटी होने, मसूढ़ों में सूजन, खून आना और ऐसी ही तमाम अन्य बीमारियों को भूल जाते हैं. ये बीमारियां ही मुंह से दुर्गंध आने का कारण बनती है. दांतों में होने वाली परेशानी का इलाज समय पर न किया जाए तो यह बढ़ती है और दूसरी परेशानियों को जन्म देती है.

बड़ी संख्या में लड़के पान मसाले का सेवन करते हैं. पान मसाले के सेवन से मुंह में गंदगी बढ़ती है. शादी के समय लड़के को इस बात का अफसोस होता है कि उस के मुंह से बदबू आ रही है. वह दांतों की इस गंदगी को दूर कर के सांसों में ताजगी लाना चाहता है. पहले यह संभव नहीं था मगर अब डैंटल की तमाम सुविधाएं आने के बाद दांतों की हर तरह की बीमारी को दूर कर के सांसों में तजागी लाई जा सकती है. फर्स्ट नाइट के लिए केवल लड़की ही नहीं लड़के को भी सांसों की ताजगी का खयाल रखना चाहिए. सांसों की बदबू निजी क्षणों में बाधा न बने इस का पूरा खयाल रखना चाहिए. **-शैलेंद्र सिंह** ●

NO.1 BRAND
INDIA 2016

पेट सफा तो हर रोग दफा...

Divisa

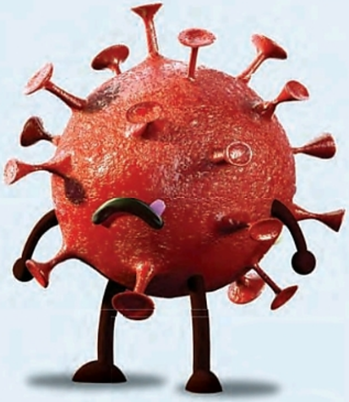
अगर
पेट सफा
खाओगे
बिल्कुल जोर नहीं लगाओगे

20% EXTRA
पेट सफा
पेट सफा टेबलेट्स

super effective

अगर आप भी
कब्ज • गैस • एसिडिटी
जैसी परेशानियों से घिरे हुए है,
तो आज ही लीजिए,
आयुर्वेदिक पेट सफा ग्रेन्यूल्स
या टेबलेट। यह पहले दिन
से असर दिखाता है।

Dr. Juneja's
पेट सफा®
Natural Laxative Granules & Tablets



‘सिम मेग-19’

कोरोना से लड़ने में कारगर

कोरोना संकट के समय पूरी दुनिया को जब कोई रास्ता नहीं दिख रहा था तब भारत के आयुर्वेद द्वारा बनी दवाएं संकटमोचन बनी. पूरी दुनिया ने आयुर्वेद का लोहा मान लिया. आयुर्वेदिक दवाओं ने लोगों की जान बचाने में बहुत मदद की. उस समय तक कोरोना से निपटने के लिये कोई टीका उपलब्ध नहीं था. कोरोना से निपटने वाली इन दवाओं में ही मेघदूत की ‘सिम मेग-19’ भी है. ‘सिम मेग-19’ कालमेघ पौधे से तैयार की गई है. कालमेघ का वनस्पतिक नाम ‘एंड्रोग्राफिस पैनिकुलाटा’ है. इसका ट्रायल वाराणसी के बीएचयू चिकित्सा विज्ञान संस्थान, और पुणे के YCMH हास्पिटल में हुआ. ट्रायल मे यह पाया गया कि ‘सिम मेग-19’ कोरोना से बचाव में कारगर है.

इस दवा को जनता के लिये देने से पहले सही तरह से देखा गया कि इसका कोई दुष्परिणाम तो नहीं पड रहा. इसके बाद इस दवा का निर्माण शुरू हुआ. तब यह दवा बाजार में भेजी गई. यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढाती है. यही नहीं कोरोना में होने वाले कई लक्षणों जैसे बुखार, सर्दी, भूख न लगना और कमजोरी को दूर करने में भी यह लाभदायक है.

बीएचयू, आईएमएस आयुवेद संकाय स्थित काय चिकित्सा विभाग के प्रोफेसर राजेन्द्र प्रसाद बताते है ‘इस दवा को आयुर्वेद चिकित्सा में बहुत पहले से उपयोग हो रहा है. कोरोना के कारण होने वाली बीमारियों के इलाज में भी यह कई रूपों मे सफल पाई गई है. सबसे बडी बात यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढाने में तो कारगर है ही कोरोना बीमारी में होने वाले कई लक्षणों जैसे बुखार, सर्दी, भूख न लगना और कमजोरी में भी काफी असरदार है. कई और देशों में इसका प्रयोग एंटी वायरल के रूप में भी किया जाता है.

अप्रैल माह में इसका परीक्षण पुणे के YCMH हास्पिटल में हुआ. जिसमे डा0 प्रवीन सोनी, डा0 अस्मिता वेले, डा0 सीमा सोनी के साथ उनके सहायक डा0 कोमल वाटेवाल, डा0 केबिन शाह, डा0 सागर वत्सकार, बीएचयू चिकित्सा विज्ञान संस्थान और आईएमएस आयुवेद संकाय स्थित काय चिकित्सा विभाग के प्रोफेसर राजेन्द्र प्रसाद, डाक्टर अजय कुमार पांडेय, मार्डन मेडिसिन संकाय स्थित जनरल मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर दीपक गौतम की देखरेख में इसका ट्रायल किया गया. इसमें जेआर पार्वती वेनोट और डाक्टर सतीश पाल की भूमिका अहम रही. परीक्षण में शामिल मरीजों की डी डाइमर, फेरीटिन, एलडीएच, आईएल-6, सीआरपी, सीडी 3, 4, 8, छाती का एक्स-रे, कंप्यूटर द्वारा फेफडों की जांच, आक्सीजन लेवल, आरटीपीसीआर की जांच हर सप्ताह या 21 दिन पर की गई.

18 अप्रैल के किये गये परीक्षण में 100 मरीजों को षामिल किया गया था. इसमें 50 कोराना पौजिटिव और 50 पोस्ट कोविड मरीज थे. 50 पौजिटिव में 25 एलोपैथी और 25 आयुर्वेद की दवाएं खा रहे थे. इसमें अति गंभीर किस्म के मरीजो को षामिल नहीं किया गया था. जिनको ‘सिम मेग-19’ औषधि दी गई उसके परिणाम बेहतर आये. यह दवा टेबलेट फार्म में है. यह दवा महामारी रोकने मे कारगर साबित हुई. इस दवा के आने के बाद कोरोना के नयेनये वारों से आदमी को बचने का रास्ता मिल गया है.

यह सच है कि कोरोना के नये वैरियंट आ रहे है. इसके लिये जरूरी है कि भीड से बचे, मास्क लगाये, सेनेटाइजर का प्रयोग करे. अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाएं और किसी भी तरह की घबडाहट को जन्म न लेने दे. कई बार जब इंसान मानसिक रूप से परेषान हो जाता है तो उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता घटने लगती है. लगातार एक्सरसाइज करते रहे. जिससे शरीर मजबूत होगा. कोरोना से अब डरने की जरूरत नहीं है. सावधानी के साथ अपने काम करते रहने की जरूरत है. ■

मेघदूत

35 वर्षों का अनुभव

दो-दो गोली प्रतिदिन रखें, HEALTHY और सुरक्षित हर दिन...

मंत्रालय
राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण समारोह
THE N CONVENTION OF SMALL AND RURAL IND
&
PR ATION OF NA AWARDS

RESEARCH PRODUCT OF
CSIR-CIMAP
MINISTRY OF SCIENCE & TECHNOLOGY,
GOVT. OF INDIA

CIM-MEG19 क्या है?

CIM-MEG19 वैज्ञानिक तौर पर आधारित आयुर्वेदिक फार्मुलेशन है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity Booster) बढ़ाने मे लाभदायक है। भारत सरकार की शोध संस्थान CSIR-CIMAP के वैज्ञानिको द्वारा विकसित CIM-MEG19 श्वास रोग, बुखार, बदन दर्द, लिवर विकार और पीलिया मे भी लाभप्रद है। इस दवाई मे कालमेघ (*Andrographis paniculata*) की ख़ास किस्म (CIM-MEGHA) को उपयोग मे लाया गया है। इसमे पाये जाने वाले सक्रिय तत्व विभिन्न रोगों मे लाभप्रद होते हैं– जैसे ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण (Upper respiratory infection) जो आम तौर पर सर्दी–जुकाम जैसी बीमारियों से होता है।

यह दवाई किसने विकसित की है?

CIM-MEG19 भारत सरकार के वैज्ञानिक संस्थान CSIR-CIMAP (Council of Scientific and Industrial Research-Central Institute of Medicinal and Aromatic Plants) के वैज्ञानिकों द्वारा वर्षों के शोध से बनाई गई है। वर्ष 1959 मे CIMAP की स्थापना आयुर्वेद को आधुनिक विज्ञान से और प्रभावशाली बनाने के उद्देश्य से किया गया था। गत वर्षों मे CIMAP के कुशल वैज्ञानिकों ने कई अभूतपूर्व शोध किये हैं। CIM-MEG19 भी उनमें से एक है।

इस दवाई के निर्माता कौन है?

CIM-MEG19 मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान द्वारा निर्मित की जा रही है। मेघूदत पिछले 35 वर्षो से उच्च स्तरीय औषधियां और हर्बल उत्पाद बना रहा है। वर्ष 2005 मे मेघदूत हर्बल को तत्कालीन राष्ट्रपति माननीय ए0 पी0 जे0 अब्दुल कलाम जी के द्वारा "Village Industries Institution Award 2005" प्रदान किया गया था। आज मेघदूत CIM-MEG19 के साथ–साथ लगभग 300 अन्य उत्पादों का निर्माण करता है।

अब तक CIM-MEG19 पर किये जाने वाले परीक्षण–

CIM-MEG19 भारत सरकार की संस्थान CSIR-CIMAP के वैज्ञानिकों द्वारा सिद्ध Immunity Booster है जो शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। वैज्ञानिकों ने CIM-MEG19 का निम्न मापदण्डो पर सफल परीक्षण किया है–

- In-vivo efficacy studies - Immunomodulatory (Immunity Booster)
- In-vivo efficacy studies - Antipyretic (Fever)
- In-vitro efficacy anti-inflammatory (redness, swelling, and pain) studies.
- In-vivo efficacy studies - Heptaoprotective pharmacological (Liver tonic)
- Animal toxicity and safety data (oral acute and sub-acute in mice)
- Genotoxicity- Ames test (-ve)
- Stability studies
- Force degradation studies

Clinically tested by Institute of Medical Science, BHU, Varanasi, & YCM Hospital, Pune.

CLINICALLY TESTED

IMMUNITY BOOSTER

CIM-MEG19 Tablet

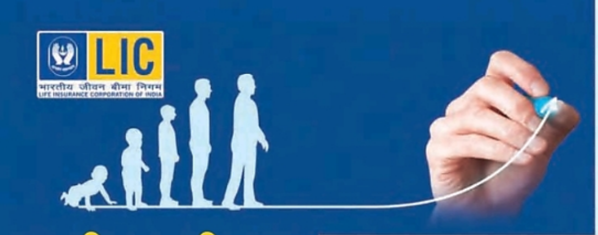
CIM-MEG19
CSIR-CIMAP
IMMUNITY BOOSTER
CIM-MEG19
CSIR-CIMAP
IMMUNITY BOOSTER
Usage Benefits

Usage Benefits:

- ✓ Respiratory Disorders श्वास रोग
- ✓ Analgesic बदन दर्द
- ✓ Dyspepsia अजीर्ण
- ✓ Antipyretic (Fever) बुखार,
- ✓ Disorders of liver लिवर विकार
- ✓ Jaundice पीलिया में लाभप्रद
- ✓ Immunity Booster रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक

AVAILABLE ON: amazon Flipkart Paytm mall 1mg

www.meghdootherbal.com | Helpline : +91- 9235623142 | सभी मेडिकल स्टोर व आयुर्वेदिक स्टोर पर उपलब्ध।


LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

जीवन बीमा क्यों है जरूरी

नए साल में भी खुद व अपने परिवार को खुशहाल रखना चाहते हैं, तो यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है...

हमारे देश में आज भी जीवन बीमा को ले कर लोगों में झिझक है खासतौर से महिलाओं में. अधिकांश महिलाओं को तो जीवन बीमा के विषय में जानकारी ही नहीं होती. इन सब बातों को वे अपने पति पर छोड़ देती हैं. पति भी पत्नियों को बचत के तरीकों, अपने खातों की जानकारी, विकास पत्र या बीमा पौलिसी के बारे में अधिक जानकारी देने से बचते हैं.

हमारे यहां परिवार का आर्थिक बोझ उठाने की जिम्मेदारी अकसर पुरुषों के कंधों पर होती है. हालांकि अब बड़ी संख्या में महिलाएं भी नौकरी कर रही हैं और घर की आर्थिक जरूरतों को पूरा करने में अपना योगदान दे रही हैं. ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप अपने और अपने परिवार को सुरक्षित रखने का इंतजाम समय रहते कर लें.

घर की आर्थिक गाड़ी खींचने वाला व्यक्ति चाहे स्त्री हो या पुरुष, उस के कंधों पर कई तरह की जिम्मेदारियां होती हैं. बच्चों की शिक्षा, उच्च शिक्षा के लिए बच्चों को विदेश भेजने की ख्वाहिश, बेटी का अच्छा विवाह, अपना घर बनवाना और रिटायर होने के बाद भी आय का कोई सोर्स हर व्यक्ति चाहता है.

बीमा की उपयोगिता

इन तमाम जिम्मेदारियों को पूरा करने से पहले ही अगर घर के कमाऊ सदस्य के साथ कोई अनहोनी घट जाए तो सोचिए उस के लक्ष्यों का क्या होगा? परिवार के सपनों को पूरा करने के लिए पैसे कहां से आएंगे? इस का सिर्फ एक इलाज है- जीवन बीमा. इस के जरीए सभी वित्तीय लक्ष्यों के लिए परिवार को सुरक्षा कवच मिल जाता है. जीवन बीमा परिवार के आत्मसम्मान की रक्षा करता है. घर के मुख्य कमाऊ सदस्य की अचानक मृत्यु के बाद परिवार को दूसरों पर आश्रित नहीं होना पड़ता है.

जीवन बीमा के बारे में आज हर व्यक्ति को जानने की जरूरत है. इस के विषय में ज्यादा से ज्यादा सवाल पूछने की जरूरत है. जीवन बीमा की उपयोगिता क्या है? यह कितनी रकम का होना चाहिए? इसे कब लेना चाहिए? ऐसे सभी सवालों के जवाब हम आप को दे रहे हैं.

अगर आप नौकरीपेशा हैं या अपना कोई व्यवसाय करते हैं तो आप को अपनी सालाना आमदनी का कम से कम 10 गुना जीवन बीमा कवर जरूर लेना चाहिए.

क्यों खरीदें जीवन बीमा पौलिसी

मान लीजिए किसी व्यक्ति ने होम लोन ले कर घर खरीदा है. उस के बच्चे निजी स्कूल में पढ़ रहे हैं. घर के सभी प्रकार के खर्च के लिए परिवार उस व्यक्ति पर निर्भर है. अब यदि किसी बीमारी या दुर्घटना की वजह से उस व्यक्ति की मौत हो जाती है तो उस के नहीं रहने की स्थिति में उस का परिवार सड़क पर न आ जाए, इस के लिए बीमा पौलिसी खरीदना जरूरी है.

बीमा कवरेज लेने से उस के नहीं होने की स्थिति में उस के आश्रितों को बीमा कंपनी से मुआवजा मिलेगा, जिस से उन का आगे का समय आसानी से कट सकता है. जीवन बीमा पौलिसी व्यक्ति के नहीं रहने की स्थिति में उस के परिवार को वित्तीय जोखिम से सुरक्षा देता है.

जीवन बीमा किसे लेना चाहिए

यदि व्यक्ति के परिवार में पत्नी है, बच्चे हैं और उस के मातापिता वृद्ध हैं तथा उन की अपनी कोई कमाई नहीं है तो उस व्यक्ति को निश्चित रूप से जीवन बीमा पौलिसी खरीदना चाहिए. जीवन बीमा पौलिसी खरीदने की सब से आम वजह किसी अप्रत्याशित घटना से परिवार को संरक्षण प्रदान करना है. जीवन बीमा पौलिसी से मुआवजे के रूप में मिली रकम का उपयोग कर परिवार के आश्रित सदस्यों के अगले कई सालों का खर्च उठाया जा सकता है.

अगर आप पर ऋण या देनदारी है

यदि किसी व्यक्ति ने लोन ले कर खरीदारी यानी घर खरीदा है या अपनी संपत्ति गिरवी रखी है, तो उसे जीवन बीमा पौलिसी अवश्य ले लेनी चाहिए. इस से उस के नहीं रहने की स्थिति में न सिर्फ उस के परिवार को उस कर्ज को चुकाने में मदद मिलेगी, बल्कि परिवार के लिए आमदनी का एक नियमित स्रोत भी बनेगा.

पार्टनरशिप फर्म में भागीदार

यदि आप के साथ पार्टनरशिप फर्म में शामिल कोई व्यक्ति है तो आप दोनों को जीवन बीमा पौलिसी खरीदनी चाहिए. इस प्रकार की पौलिसी आप के पार्टनर की मृत्यु होने की स्थिति में होने वाले किसी प्रकार के वित्तीय नुकसान की स्थिति में आप की फर्म को वित्तीय सुरक्षा देगी.

कब कराना चाहिए जीवन बीमा

नौकरी लगते ही आप को जीवन बीमा पौलिसी खरीद लेनी चाहिए. जीवन बीमा कवरेज लेने के लिए टर्म प्लान कम प्रीमियम में अधिकतम कवरेज हासिल करने का बेहतरीन विकल्प है. आप की उम्र जितनी कम होगी जीवन बीमा पौलिसी में आप का प्रीमियम उतना ही कम होगा.

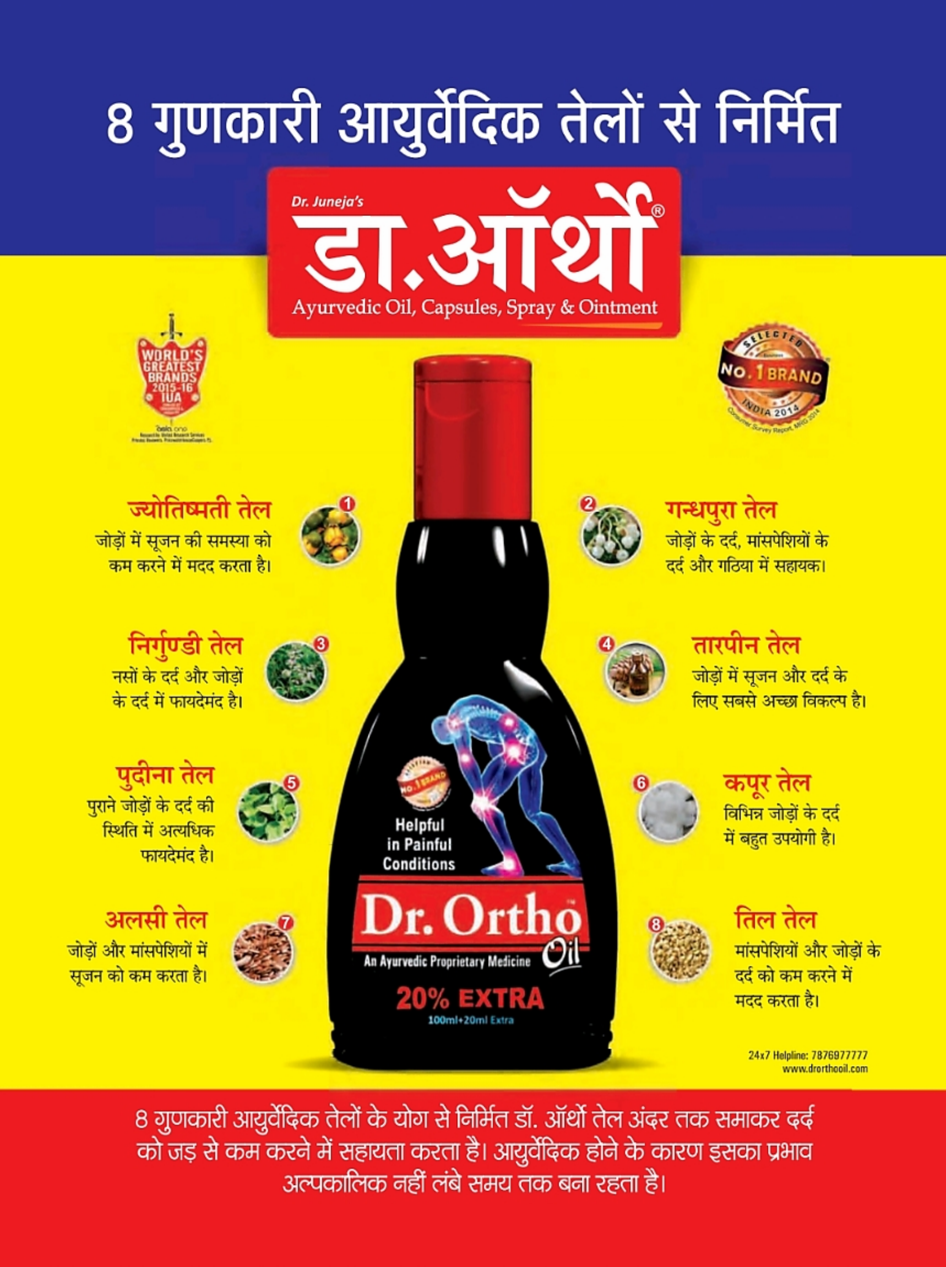
बीमा कितने समय के लिए कराना चाहिए

जब तक आप के परिवार के सदस्य अपने खर्च के लिए आप की कमाई पर निर्भर हों, आप को उतने समय का अंदाजा लगा कर ही बीमा पौलिसी खरीदनी चाहिए. आप जब तक अपने परिवार के लिए कमाने वाले महत्त्वपूर्ण सदस्य हैं तब तक के लिए आप को जीवन बीमा कराना चाहिए.

आमतौर पर यह माना जाता है कि अगर आप की शादी 30 साल की उम्र में हो गई है और 35 साल की उम्र तक आप के 2 बच्चे हैं तो उन की पढ़ाईलिखाई आदि अगले 25 साल में पूरी हो जाएगी और तब तक वे जौब शुरू कर देंगे. इस हिसाब से आप को जीवन बीमा पौलिसी में 60-65 साल तक की उम्र के लिए लेनी चाहिए. -नसीम अंसारी कोचर ●

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

Dr. Juneja's
डा.ऑर्थो®
Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment


WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA
SELECTED NO. 1 BRAND INDIA 2014
Consumer Survey Report, MRG 2014
Helpful in Painful Conditions
Dr. Ortho Oil
An Ayurvedic Proprietary Medicine
20% EXTRA
100ml+20ml Extra

① **ज्योतिष्मती तेल**
जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

② **गन्धपुरा तेल**
जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

③ **निर्गुण्डी तेल**
नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

④ **तारपीन तेल**
जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

⑤ **पुदीना तेल**
पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

⑥ **कपूर तेल**
विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

⑦ **अलसी तेल**
जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

⑧ **तिल तेल**
मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।

24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।

साल नया स्वाद नया

चौकलेट लावा कुल्फी

सामग्री

• 270 ग्राम चौकलेट • 270 ग्राम नमक रहित मक्खन • 260 कैस्टर शुगर • 10 अंडे फेंटने से पहले रूम टैंपरेचर पर रखे हुए • 145 ग्राम आटा.

विधि

माइक्रोवेव में चौकलेट को पिघला लें. अब चौकलेट व बटर को एक बाउल में मिला लें. फिर इसे तब तक मिक्स करें जब तक कि यह स्मूद न हो जाए. फिर इसे एक तरफ रख दें. अब एक बाउल में अंडों को निकाल कर बीटर की मदद से मीडियम स्पीड पर तब तक बीट करें, जब तक कि ये झाग जैसी फौर्म में न आ जाएं. अब एग बीटर को चलाते हुए इस में धीरेधीरे शुगर ऐड करें. इस के बाद एग मिश्रण में पिघली हुई चौकलेट डालें. अच्छी तरह मिलने तक इसे स्पैचुला की मदद से फेंटें. अब इस में आटा डाल कर धीरेधीरे फेंटें ताकि इस में कोई गांठ न रह जाए. अब बेकिंग कप में बटर डाल कर हलका सा आटा लगा कर इस में चौकलेट लावा बैटर डाल कर इसे 10-11 मिनट तक बेक करें और मलाई कुल्फी पोपसिक्ल के साथ सर्व करें.

Enduring Value

SUNRISE®
PURE

स्वाद और सेहत उत्सव

में पेश है

पालक पोंटैटो रोल्स

आईटीसी सनराइज के स्वाद और सेहत के इस उत्सव में आप भी भागीदार बनें और हमारे 100 सालों के विश्वास और स्वाद के साथ घर के खाने को दें नया रंग.

और भी रेसिपीज की जानकारी के लिए इस पेज को फॉलो करें. घर के खाने में स्वाद का नया रंग भरते हैं सनराइज मसाले.

SUNRISE
PURE
CHAAT
masala

सामग्री

10 पत्ते पालक बड़े आकार के, 3 आलू मैश किए, 1 कप बेसन, 2 बड़े चम्मच चावल का आटा, 1/4 छोटा चम्मच मीठा सोडा, 2 बड़े चम्मच सनराइज चाट मसाला, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च कुटी, 1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, तेल तलने के लिए, नमक स्वादानुसार.

विधि

पालक के पत्तों के डंठल तोड़ कर साफ कर लें. बेलन की सहायता से इन की धारियां दबा दें. मैश किए आलू में सनराइज चाट मसाला अच्छी तरह मिला कर 10 भाग कर लें. हरेक भाग को एकएक पालक के पत्ते पर रख कर रोल्स बना लें. तेल छोड़ कर बाकी बची सामग्री एक बाउल में डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. थोड़ा-थोड़ा पानी मिलाते हुए गाढ़ा पेस्ट बना लें. कड़ाही में तेल गरम करें. पालक के रोल्स पर बेसन का पेस्ट लपेट कर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक शैलो फ्राई करें और हरी चटनी के साथ सर्व करें.

नियम व शर्तें

सनराइज स्वाद और सेहत उत्सव में आपका स्वागत है. ⊙अपनी मनपसंद बनाई डिश की एक तस्वीर और अपनी एक फोटो हमें 9650966493 पर व्हाटसऐप करें. ⊙ प्रतिभागी द्वारा एक तस्वीर ही मान्य होगी. ⊙अपना नाम, मोबाइल नंबर और पूरा पता अवश्य लिखें. ⊙ विजेताओं का चयन जज के द्वारा किया जाएगा. ⊙ चुने गए विजेताओं को सनराइज की ओर से मिलेगा शानदार गिफ्ट हैंपर.

SUNRISE
PANEER BUTTER
SUNRISE
TADKA
SUNRISE
ALOO DUM

SUNRISE
PURE

सनराइज़ मसाले

ALSO AVAILABLE ONLINE www.sunrise.in

SUNRISE
HALDI
SUNRISE
LAL MIRCH
SUNRISE
MUSTARD
powder

एक परंपरा जो चले ज़माने के साथ

ऐसी और भी रोचक रेसिपीज और कांटेस्ट से जुड़ी जानकारी के लिए देखें सनराइज प्योर यूट्यूब और इंस्टाग्राम चैनल

https://www.instagram.com/sunrisepure/ https://youtube.com/c/SunrisePure

अड़दिया पाक

सामग्री

- 150 ग्राम दानेदार उरद दाल का आटा
- 150 ग्राम चने की दाल का आटा
- 100 ग्राम मिक्स ड्राई फ्रूट्स
- 100 ग्राम गोंध
- 25 ग्राम खसखस
- 3 बड़े चम्मच दूध
- 250 ग्राम चीनी
- 250 ग्राम घी
- 50 ग्राम सोंठ पाउडर.

विधि

2 कप उरद दाल का आटा लें. ध्यान रखें कि यह पाउडर फौर्म में न हो. अब एक बड़े बाउल में आटा, दूध और एकचौथाई कप क्लैरिफाइड बटर ले कर उसे अच्छी तरह मिलाएं. फिर आधे घंटे बाद धीरे से दबाते हुए छानें और फिर एक तरफ रख दें. अब एक भारी तले वाले पैन में क्लैरिफाइड बटर को गरम कर के उस में तेज आंच पर गोंध को फ्राई करें और फिर एक तरफ रख दें. अब इसे काट कर इस का दरदरा पाउडर बना लें. अब पैन में क्लैरिफाइड बटर डाल कर उस में आटा और खसखस डाल कर उसे धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए तब तक रोस्ट करें, जब तक कि वह हलका सुनहरा न हो जाए. जब यह सुनहरा हो जाए, तब इस में दरदरा किया गोंध डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. आंच बंद कर दें. अब इसे 10-15 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें. फिर इस में सौंठ पाउडर व चीनी डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब इसे गोल या चौकोर प्लेट में फैला कर ड्राईफ्रूट्स से गार्निश करें.

गाजर हलवा

सामग्री

- 1 किलोग्राम गाजर
- $2\frac{1}{2}$ किलोग्राम उबला हुआ दूध
- $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच इलायची पाउडर
- 3 बड़े चम्मच मक्खन
- 10 पीस बादाम के
- 10 पीस पिस्ता के
- 10 पीस काजू के
- स्वादानुसार चीनी.

विधि

गाजर को धो व छील कर कद्दूकस कर लें. अब पैन को गरम कर के मक्खन डाल कर उस में कद्दूकस की हुई गाजर डाल कर उसे धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि उस में से कच्चेपन की गंध न चली जाए. अब इस में दूध डाल कर धीमी आंच पर तब तक पकाएं, जब तक कि दूध गाढ़ा न हो जाए. बीचबीच में चलाना न भूलें. जब दूध गाढ़ा हो जाए तब इस में चीनी डाल कर लगातार चलाती रहें. अब पुनः उसे धीमी आंच पर गाढ़ा होने तक पकाएं. इस के बाद इस में इलायची पाउडर व नट्स डाल कर तब तक चलाती रहें, जब तक कि मिश्रण में से घी अलग न हो जाए. तैयार गाजर के हलवे को नट्स से गार्निश कर के गरमगरम सर्व करें.

Happy New Year

2022

SUMAN™

PURITY FROM NATURE

AGMARK GRADE 1

Kachhi Ghani

MUSTARD OIL

this Year we will celebrate our

25th

Anniversary with all

suman
AGMARK : GRADE-1
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL
Your's cooking partner
suman
PURITY FROM NATURE
AGMARK : GRADE-1
KACCHI GHANI
MUSTARD
OIL

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD.

suman_ppl@rediffmail.com

सरसों का साग

सामग्री

• 4 गुच्छे सरसों के • 2 गुच्छे पालक के
• 1 गुच्छा बथुआ का • 2-3 हरीमिर्चें
• 1 कप मक्के का आटा.

सामग्री तड़के की

• 3 बड़े चम्मच घी • 2 बड़े चम्मच कटा हुआ अदरक • 3 बड़ी हरीमिर्चें • 2-3 प्याज कटे • 1 बड़ा चम्मच सफेद मक्खन.

विधि

सारी हरी सब्जियों को अच्छी तरह काट कर पानी से धो लें. प्याज, अदरक व हरीमिर्चों को बारीक काट लें. अब एक कुकिंग पौट में ढक्कन लगा कर उस में 500 मिलीलीटर पानी डाल कर उबाल लें. अब उबलते पानी में सारी हरी सब्जियों के साथ एक हिस्सा हरीमिर्च का डाल दें. अब इसे कवर कर के धीमी आंच पर 15-20 मिनट पकाएं. इस के बाद आंच से उतार कर इस में मक्के का आटा मिलाएं और इसे तब तक मैशर की मदद से मैश करें जब तक मक्के का आटा सब्जियों में मिक्स हो कर पेस्ट की फौर्म में न आ जाए. अब दूसरे पौट में घी डाल कर इस में प्याज, अदरक, हरीमिर्च डाल कर तब तक चलाएं जब तक कि प्याज सुनहरा न हो जाए. अब इस तड़के में सारी हरी सब्जियों का मिक्स्चर डाल कर अच्छी तरह चलाते हुए धीमी आंच पर ढक कर 15-20 मिनट तक पकाएं. आखिर में इस में नमक डाल कर मिलाएं और फिर बटर से गार्निश कर के गरमगरम सर्व करें.

Since 1969

SHREE GANESH ®

आज का स्वाद कल की सुरक्षा

परफेक्ट उंधिया का मसालेदार रहस्य...

A PERFECT Blend OF 18 SPICES
SINCE : 1969
SHREE GANESH
SURTI UNDHIYA MASALA
NET WEIGHT 100g (3.5 oz)
PRODUCT OF INDIA

श्री गणेश सुरती उंधिया मसाला
18 मसालों का संपूर्ण मिश्रण...

HARIHAR FOODS PVT. LTD.
(An ISO 22000:2018 Certified Company)
Factory : 519/1, Phase IV, Ramol Chokdi, GIDC,
Vatva, Ahmedabad-382445. Ph : 079 2584 1773
www.shreeganeshmasala.com

For Trade Inquiry Call 9099908620

Now available: store.shreeganeshmasala.com

लेबनान लैंटिल

सामग्री

• 60 ग्राम लाल मसूर दाल • 10 ग्राम प्याज कटा • 5 ग्राम सैलेरी कटी • 5 ग्राम लहसुन कटा • 10 ग्राम गाजर कटी • 20 ग्राम घी • थोड़े से तेजपत्ते • 200 मिलीलीटर पानी • 12 ग्राम दुक्काह स्पाइस • 4 ग्राम जीरा पाउडर • 5 मिलीलीटर वैजिटेबल स्टौक • नमक स्वादानुसार.

विधि

गरम पानी में दाल को 20 मिनट के लिए भिगो दें. अब एक सौस पैन में आधे घी को गरम कर के उस में तेजपत्ते डाल कर चटकाएं. फिर इस में सारी सब्जियां डाल कर तब तक चलाएं जब तक कि वे सुनहरी न हो जाएं. फिर इस में छनी हुई दाल डालें और फिर इसे कुछ मिनट तक अच्छी तरह पकाएं. अब इस में पानी डाल कर उबाल आने तक लगातार चलाती रहें. अब इसे ढक कर धीमी आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि दाल पानी में अच्छी तरह घुल न जाए. अब इस में से तेजपत्तों को निकाल कर मिश्रण को ठंडा कर ब्लैंडर की मदद से इस का स्मूद थिक पेस्ट तैयार करें. अब एक पैन में मिश्रण में वैजिटेबल स्टौक, नमक, जीरा पाउडर डालें. साथ में बचा हुआ घी भी ऐड करें. लेबनान लैंटिल तैयार है.

मोगरी पेरू

सामग्री

- 2 कप मोगरी (पेरू)
- 1 छोटा चम्मच सरसों
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- चुटकीभर हींग
- 1 बड़ा चम्मच औयल
- गार्निशिंग के लिए धनियापत्ती कटी
- 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- $^1/_2$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
- $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर.

विधि

एक इंच लंबे टुकड़ों में मोगरी पेरू को काट लें. फिर कड़ाही में औयल गरम कर के उस में हींग, जीरा, सरसों और हरीमिर्च डाल कर उसे चटकाएं. फिर इस में मोगरी डाल कर तब तक मिलाते हुए पकाएं जब तक कि वह सौफ्ट न हो जाए. अब इस में सूखे मसालों के साथ नमक व पानी डाल कर कुछ मिनट तक पकाएं. अब इसे धनियापत्ती से गार्निश कर के गरमगरम सर्व करें.

-व्यंजन सहयोग: महाराज भंवर सिंह, कौरपोरेट शैफ, खानदानी राजधानी ●

बैद्यनाथ
असली आयुर्वेद

च्यवनप्राश

आज के कठिन दौर में
अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ

शुगर फ्री च्यवनप्राश
बैद्यनाथ
शुगरफ्री
च्यवनविट
डायबिटिक को लाभकारी
200g मुफ्त
बैद्यनाथ
च्यवनप्राश
स्पेशल
शक्ति से भरपूर
आँवला विटामिन 'सी' की प्राकृतिक स्रोत
एक भारतीय परम्परा
बैद्यनाथ
केसरी कल्प
स्वर्ण भस्म
शुद्ध केसर
चांदी वर्क

CIN-U24233WB1947PTC015374

SHREE **Baidyanath** AYURVED BHAWAN PRIVATE LIMITED, PATNA
www.baidyanathayurveda.com Customer Helpline No.: +91 8252224135 /baidyanathinfo

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 40 वर्ष है. मुझे बहुत अधिक वैजाइनल डिस्चार्ज होता है. यह कंडीशन बेहद असहज लगती है. ऐसा क्यों होता है और क्या इस का इलाज संभव है?

आमतौर पर रिप्रोडक्टिव आयु में वैजाइनल डिस्चार्ज एक सामान्य स्थिति होती है. लेकिन आप की स्थिति सामान्य नहीं है. आप को डाक्टर से परामर्श लेना चाहिए. योनिस्राव के दौरान योनि में खुजली, जलन, सफेद रंग का गाढ़ा डिस्चार्ज, स्किन रैशेज, सूजन, बारबार यूरिन आना और यूरिन डिस्चार्ज के समय दर्द जैसी समस्याएं होती हैं. असामान्य योनिस्राव के कई कारण हो सकते हैं जैसे यौन संबंधों से होने वाला संक्रमण, रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होना या जिन्हें मधुमेह का रोग होता है उन की योनि में फंगल यीस्ट नामक संक्रामक रोग हो सकता है. महिलाएं शुरुआत में इस समस्या पर ध्यान नहीं देती हैं जिस से कभीकभी गर्भाशय कैंसर होने की भी संभावना रहती है. अगर शुरू में ही ध्यान दे कर ट्रीटमैंट करवाया जाए तो निश्चित रूप से यह समस्या ठीक हो सकती है. किंतु उपेक्षा या काफी देर से चिकित्सा करने पर गंभीर या असाध्य भी हो सकती है.

जननेंद्रिय क्षेत्र को साफ और शुष्क रखना जरूरी होता है. यौन अंगों की सफाई के लिए किसी भी क्रीम या लोशन का इस्तेमाल करने से पहले डाक्टर से परामर्श अवश्य लें. यौन संबंधों से होने वाले रोगों से बचने और उन्हें फैलने से रोकने के लिए प्रोटैक्शन का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए.

मेरी उम्र 34 वर्ष है. मुझे बारबार ऐंडोमिट्रिओसिस की समस्या होती रहती है. मैं सर्जरी के द्वारा रिमूव भी करवा चुकी हूं, लेकिन फिर भी दोबारा ऐंडोमिट्रिओसिस बताया जा रहा है. मुझे पीरियड्स में बहुत ज्यादा स्राव व दर्द होता है.

ऐंडोमिट्रिओसिस गर्भाशय में होने वाली समस्या है, जिस में गर्भाशय की आंतरिक परत बनाने वाला ऐंडोमिट्रियम लाइनिंग में असामान्य बढ़ोत्तरी होने लगती है और वह गर्भाशय से बाहर फैलने लगता है. कभीकभी तो ऐंडोमिट्रियम की परत गर्भाशय की बाहरी परत के अलावा अंडाशय, आंतों और अन्य प्रजनन अंगों तक भी फैल जाती है जिसे एंडोमेट्रियोसिस कहा जाता है. बड़ी ऐंडोमिट्रियम परत की वजह से प्रजनन अंगों जैसे फैलोपियन ट्यूब, अंडाशय की क्षमता पर असर पड़ने लगता है. ऐंडोमिट्रिओसिस महिलाओं में पीरियड्स के दौरान अधिक ब्लीडिंग और दर्द का भी कारण होता है. इस कारण महिलाओं को काफी परेशानी होती है. वहीं दूसरी तरफ रिप्रोडक्टिव आयु में यह इंफर्टिलिटी का कारण भी बनता है. यह समस्या किसी बाहरी संक्रमण के कारण न हो कर शरीर की आंतरिक प्रणाली में कमी के कारण होती है. ऐंडोमिट्रिओसिस के अंडाशय तक फैलने से उस हिस्से पर सिस्ट भी बन जाते हैं.

मैडिकल ट्रीटमैंट से आर्टिफिशियल मेनोपौज के जरीए ऐंडोमिट्रिओसिस को रोका जा सकता है. इस के लिए हारमोनल दवाएं या महीने में एक इंजैक्शन काफी होता है. इस के अलावा ऐंडोमिट्रिओसिस की समस्या से ग्रस्त मरीज यदि बच्चा चाहता है तो इस के लिए आईयूआई और आईवीएफ जैसे स्पैशल ट्रीटमैंट मौजूद हैं. अगर मरीज की उम्र ज्यादा है और कई सर्जरी हो चुकी हैं तो गर्भाशय और ओवरीज निकाल कर हिस्टरेक्टोमी ही इस का सब से बेहतर इलाज है.

मैं 7 महीने की गर्भवती हूं. मेरी उम्र 28 वर्ष है. जैसेजैसे वक्त गुजर रहा है डिलिवरी के बारे में सोचसोच कर मैं घबरा जाती हूं क्योंकि मैं ने सुना है कि प्रसव का दर्द बेहद असहनीय होता है. मैं जानना चाहती हूं कि क्या मैं पेनलैस डिलिवरी करवा सकती हूं? इस तरीके से प्रसव कराने पर मेरे या होने वाले बच्चे की सेहत पर कोई दुष्प्रभाव तो नहीं होगा?

आजकल एपीड्यूरल ऐनेस्थीसिया के द्वारा पेनलेस डिलिवरी करवाना बेहद सामान्य प्रक्रिया है. यह पूरी तरह से सुरक्षित है. इस का कोई साइड इफैक्ट नहीं होता, न ही बच्चे के लिए और न ही मां के लिए. इस प्रक्रिया के द्वारा प्रसव की असहनीय पीड़ा से बच सकती हैं. इस प्रक्रिया में एक छोटे कैथेटर की मदद से एपीड्यूरल ऐनेस्थीसिया को लोअर बौडी के एपीड्यूरल पार्ट में डाल दिया जाता है. हालांकि शुरुआती कुछ समय के लिए आप का ब्लड प्रैशर कम हो सकता है, लेकिन डाक्टरों और ऐनेस्थीसिया ऐक्सपर्ट की देखरेख में स्थिति को नियंत्रित कर लिया जाता है. इसलिए आप बिना किसी डर के इस प्रक्रिया का चयन कर सकती हैं.

मेरी उम्र 38 वर्ष है. मैडिकल जांच में मुझे जननांग ट्यूबरक्लोसिस पाया गया है. मैं दूसरी संतान पाना चाहती हूं. लेकिन ऐसी स्थिति में क्या गर्भवती होना संभव है? क्या यह बीमारी मेरी आने वाली संतान को भी प्रभावित कर सकती है?

गर्भाशय टीबी एक ऐसा रोग है जो मुख्य रूप से महिलाओं के जननांग जैसे अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा और योनि या श्रौणि में आसपास के लिंफ नोड्स को प्रभावित करता है. यह रोग मुख्य रूप से महिलाओं को रिप्रोडक्शन आयु के दौरान प्रभावित करता है और अकसर बांझपन का कारण बनता है. जेनाइटल टीबी का उपचार 2 लैवल पर किया जाता है. फर्स्ट लैवल में 2 महीने तक कम से कम 3 ऐंटीटीबी की दवाओं के साथ और दूसरे लैवल में 4 से 10 महीने के लिए कम से कम 2 ऐंटीटीबी की दवाओं के साथ निरंतर इलाज चलता रहता है और जेनाइटल पार्ट में सर्जरी के द्वारा उपचार किया जाता है.

यह सुनिश्चित करना महत्त्वपूर्ण है कि उपचार के दौरान आप दिए गए दिशानिर्देशों का सही प्रकार से पालन करें. इस के उपचार के बाद एआरटी तकनीक के द्वारा गर्भधारण कर सकती हैं, लेकिन आप को पूरी तरह से डाक्टर की देखरेख में रहना होगा. होने वाले शिशु को भी बीसीजी वैक्सीन अनिवार्य रूप से लगवाना चाहिए.

-डा. ज्योति बाली

इन्फर्टिलिटी स्पैशलिस्ट, बेबीसून फर्टिलिटी ऐंड आईवीएफ सैंटर ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

गठिया बाय
सिर्फ जोड़ों की समस्या नहीं

गठिया का नाम सुनते ही अधिकतर लोग मान लेते हैं कि आप जोड़ों के घिसाव की बात कर रहे हैं और इससे अधिकतर वृद्ध पीड़ित होते हैं. परंतु वो ऑस्टियोआर्थराइटिस यानी अस्थिसंधिशोध है. गठिया बाय एक अलग स्थिति है. यह वृद्धावस्था की स्थिति नहीं है. दरअसल, गठिया बाय किसी भी उम्र में हो सकता है, यहां तक कि बच्चे भी इससे प्रभावित हो सकते हैं.

गठिया बाय (Rheumatoid Arthritis) एक ऑटोइम्यून (Autoimmune) बीमारी है, जिसका अर्थ है कि हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली हमारी रक्षा करने की बजाय स्वस्थ ऊतकों (जैसे जोड़ों) पर हमला कर देती है और सूजन और दर्द का कारण बनती है. शुरुआत में यह हाथों के छोटे जोड़ों को प्रभावित करता है और बाद में कलाई, कोहनी, कंधे, टखने, घुटने आदि जैसे अन्य जोड़ों पर हमला करना शुरु कर देता है. जोड़ों के अलावा यह शरीर के अन्य अंगों जैसे हृदय, फेफड़े, त्वचा, गुर्दे, आंखें आदि पर भी हमला कर सकता है. इसलिए यह मत सोचिए कि **गठिया बाय** सिर्फ जोड़ों की समस्या है, यह बहुत अधिक गंभीर समस्या है और इसका तत्काल उपचार करना आवश्यक है.

गठिया बाय के उपचार के लिए अब कई दवाएं उपलब्ध हैं, जो **गठिया बाय** को जल्दी से नियंत्रित करती हैं और इसकी जटिलताओं को रोकती हैं.

यदि आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें तो तुरंत अपने चिकित्सक से परामर्श करें-

- 6 सप्ताह से अधिक समय तक जोड़ों में दर्द, सूजन और जकड़न होना.
- सुबह उठने पर या थोड़ी देर बैठने के बाद जोड़ों में 30 मिनट से अधिक समय तक रहनेवाली और बेवजह की जकड़न महसूस होना.
- बहुत ज्यादा थकावट लगना.
- चीजों को पकड़ने या मुट्ठी बनाने में कठिनाई.
- सीढ़ियां चढ़ने या गाड़ी से बाहर निकलने में कठिनाई.
- **गठिया बाय का शीघ्र निदान और उचित उपचार होने वाली जटिलताओं से बचा सकता है और आपको बेहतर जीवन जीने में मदद कर सकता है.**

यदि गठिया बाय को नजरअंदाज किया गया या इसका सही उपचार नहीं किया गया, तो इसका गंभीर परिणाम हो सकता है.

हृदय संबंधी विकार बढ़ना

अस्थिसुषिरता (हड्डियों का खोखलापन)

हमेशा के लिए विकलांगकता

खून की कमी

मानसिक अवसाद

अधिक जानकारी के लिए

rheumatology.india@ipca.com पर ईमेल करें

या फिर

+91-7303254294 (+९१-७३०३२५४२९४) ☎ पर मिस काल दें/कॉल करें,

एस.एम.एस. या फिर व्हाट्सएप करें.

Aap ke

Delivered in 10 Indian languages

Customers think, feel, and decide in the language of their choice. So your story needs to be told in their language. Allow us to recreate your brand story across languages and in relevant cultural context and deliver it to 150 Mn Indians; online and through print.

Write to us at dastaan@aim.org and we'll tell you how.

Image courtesy - ImagesBazaar

indiatoday.in
grihshobha.in
outlookindia.com
avalvikatan.com
grehlakshmi.com
chitralekha.com
dqindia.com
sarassalil.in
chachachaudharyindia.com
businessworld.in

brand ki

to 150 Mn+ Digital & Print audience

DASTAAN HUB

BRAND STORIES. DELIVERED.

Dastaan hub is a brand solutions studio by the Association of Indian Magazines.

THE WEEK
theweek.in

വനിത
vanitha.in

OVERDRIVE
overdrive.in

ಗೃಹಶೋಭಾ
kannada.grihshobha.in

விகடன்
vikatan.com

KRISHI JAGRAN
krishijagran.com

TRAVTALK
travtalkindia.com

Business Today
businesstoday.in

चित्रलेखा
chitralekha.com

Reader's Digest
readersdigest.in

कहानी • पूनम अहमद

प्यार है

jaya

अहं का टकराव होने पर जब 2 पड़ोसियों के रिश्ते खराब हो गए तो दोनों एकदूसरे को परेशान करने लगे. मगर विदेश में रह रहे दोनों के बच्चे अलग ही दुनिया में खोए थे और शादी करने की योजना बना रहे थे. फिर जो हुआ उस की कल्पना किसी ने भी नहीं की थी...

हाइड पार्क सोसाइटी वैसे तो ठाणे के काफी पौश इलाके में स्थित है, यहां के लोग भी अपने को सभ्य, शिष्ट, आधुनिक और समृद्ध मानते हैं पर जैसाकि अपवाद तो हर जगह होते हैं, यहां भी हैं. कई बार ऊपरी चमकदमक से तो देखने में लगता है कि परिवार बहुत अच्छा है, सभ्य है पर जब असलियत सामने आती है तो हैरान हुए बिना नहीं रह सकते. तो ऐसे ही 2 परिवारों के जब अजीब से रंगढंग सामने आए तो यहां के निवासियों को समझ ही नहीं आया कि इन का क्या किया जाए, हंसें या इन्हें टोकें. बिल्डिंग नंबर 9 के फ्लैट 804 में रहते हैं रोहित, उन की पत्नी सुधा और बेटियां सोनिका और मोनिका.

इन के सामने वाले फ्लैट 805 में रहते हैं आलोक, उन की पत्नी मीरा और बेटा शिविन. कभी दोनों परिवारों में अच्छी दोस्ती थी, दोनों के बच्चे एक ही स्कूलकालेज में पढ़ते रहे.

ये दोनों दंपती बहुत ही जिद्दी, घमंडी और गुस्सैल हैं. जो भी इन परिवारों के बीच दोस्ती रही, वह सिर्फ इन के प्यारे, समझदार बच्चों के कारण टिकी थी. अब 1 साल के आगेपीछे शिविन और सोनिका दोनों आगे की पढ़ाई के लिए लंदन चले गए हैं, मोनिका मुंबई में ही फैशन डिजाइनिंग का कोर्स कर रही है. सब ठीक चल ही रहा था कि सोसाइटी में कुछ लोगों ने आमनेसामने के खाली फ्लैट खरीद लिए और अब उन का बड़ा सा घर हो गया तो इन दोनों दंपतियों के मन में आया कि उन्हें भी सामने वाला फ्लैट मिल जाए तो उन का भी घर बहुत बड़ा हो जाएगा.

एक दिन सोसाइटी की मीटिंग चल रही थी कि वहां रोहित ने आलोक से कहा, "आप का अपना फ्लैट बेचने का कोई मूड है क्या?"

"नहीं, भाई, मैं क्यों बेचूंगा."

"अगर बेचें तो हमें ही बताना, हम खरीद लेंगे."

"आप भी कभी बेचें तो हमें ही बताना, हमें भी चाहिए आप का फ्लैट."

"हम तो कहीं नहीं जा रहे, यही रहेंगे."

"फिर भी जाओ तो हमें बता देना. आजकल तो आसपास बढ़िया सोसाइटी बन रही हैं, आप वहां भी देख सकते हैं बड़ा फ्लैट."

"आप अपने लिए क्यों नहीं देख लेते वहां बड़ा फ्लैट?"

"हमें यही सोसाइटी अच्छी लगती है."

बात यहां खत्म नहीं हुई. यह बात जो भी लोग सुन रहे थे, उन्होंने दोनों की आवाजों में बढ़ रही कड़वाहट महसूस की.

घर जा कर रोहित ने सुधा से कहा, "इस आलोक को तो मैं यहां से भगा कर ही दम लूंगा. अपनेआप को समझता क्या है."

उधर आलोक भी शुरू थे, "मीरा, यह मुझे जानता नहीं है. देखना मैं इसे यहां से कैसे भगाता हूं."

अगले दिन जब दोनों लिफ्ट में मिले, तो दोनों ने बस एकदूसरे पर नजर ही डाली, हमेशा की तरह हाय, हैलो भी नहीं हुआ. अगले दिन जब मोनिका सुबह साइक्लिंग के लिए जाने लगी तो देखा साइकिल के ट्यूब कटे हुए हैं. वह वाचमैन को डांटने लगी, "यह किस ने किया है?"

"मैडम, बाहर से तो कोई नहीं आया."

"तो फिर मेरी साइकिल की यह हालत किस ने की?"

वाचमैन डांट खाता रहा, वह तो लगातार यहीं था, पर साइकिल को तो जानबूझ कर खराब किया गया था, साफसाफ समझ आ रहा था. मोनिका घर जा कर चिढ़चिढ़ करती रही, किसी को कुछ समझ नहीं आया कि यह काम किस ने किया. आलोक घर में अपनेआप को शाबाशी दे रहे थे कि रोहित बाबू, अब आगे देखना क्याक्या करता हूं तुम सब के साथ.

जब 2 चालाक लोग आमनेसामने होते हैं तो किसी की कोई हरकत एकदूसरे से छिपी नहीं रह पाती, दोनों एकदूसरे की चालाकी तुरंत पकड़ लेते हैं, यहां भी रोहित समझ गए कि किसी बाहर वाले ने आ कर मोनिका की साइकिल खराब नहीं की है, यह कोई बिल्डिंग का ही रहने वाला है, पूरा शक आलोक पर था जो सच ही था. सोचने लगे, यह हमें ऐसे परेशान करेगा? मैं करता हूं इसे ठीक. उन्होंने सुबह बहुत जल्दी उठ कर अपनी डस्टबिन आलोक के फ्लैट के बाहर ऐसे रखी कि जो भी दरवाजा खोले, डस्टबिन गिर जाए और सारा कचरा बिखर जाए.

आलोक और मीरा सुबह सैर पर जाते थे. एक ही बेटा था जो बाहर है, सुबहसुबह आलोक ने दरवाजा खोला तो कचरा फैल गया. वे भी समझ गए कि किस का काम है. फौरन रोहित की डोरबैल बजा दी. एक बार नहीं, कई बार बजा दी. रोहित ने तो रात में ही डोरबैल बंद कर दी थी. रोहित होल से आलोक को गुस्से में चिल्लाते देख रहे थे, फ्लोर पर जो 2 फ्लैट्स और थे, उन में बैचलर्स रहते थे. इस पर उन्होंने दरवाजा खोला और आलोक से पूछा, "क्या हुआ अंकल?"

"यह देखो, कैसे गंवार हैं, कैसे रखी है डस्टबिन."

बैचलर्स की इन बातों में जरा रुचि नहीं थीं. उन्होंने सिर को यों ही हिलाते हुए अपने फ्लैट का दरवाजा बंद कर लिया जैसे कह रहे हों कि भाई, खुद ही देख लो, हम तो किराएदार हैं.

लंदन में साउथ हौल में शिविन और सोनिका एकदूसरे के हाथ में हाथ डाले बेफिक्र घूम रहे हैं. सोनिका के कालेज में ट्रैडिशनल डे है. उसे सूटसलवार पहनना है, यहां ट्रेन से उतरते ही इस एरिया में आते ही ऐसा लगता है जैसे पंजाब आ गए हों. पूरा एरिया पंजाबी है, इंडियन सामान की दुकानें, सबकुछ मिलता है यहां.

सोनिका ने कहा, "शिवू, पहले रोड कैफे में बैठ कर छोलेभटूरे खा लें, फिर कपड़े ले लेंगे."

"हां, बिलकुल. यह रोड कैफे तो हमारे प्यार से जुड़ा है. यहीं हम मिले थे न सब से पहले."

सोनिका खिलखिलाई, "हां, मैं तो गा ही उठी थी कि कब के बिछड़े हुए हम कहां आ के मिले..."

दोनों ने और्डर दिया और एक कोना खोज कर बैठ गए, शिविन ने कहा, "बस अब अच्छी जगह प्लेसमैंट हो जाए, जौब शुरू हो तो शादी करें."

"हां, सही कह रहे हो. यह बताओ, घर वालों का क्या करना है, मुझे नहीं लगता कि तुम्हारे पेरैंट्स दूसरी जात की लड़की को ऐक्सैप्ट करेंगे."

"न करें, हमारी शादी तो हो कर रहेगी. तुम मेरे बचपन का प्यार हो. उन्हें यह पता नहीं है कि हम यहां लिव इन में ही रह रहे हैं. वक्त आने पर बात कर लूंगा उन से."

शिविन और सोनिका एकदूसरे के प्यार में पोरपोर डूबे हैं, इंडिया में किसी को भनक भी नहीं कि लंदन में क्या चल रहा है. शुरूशुरू में कुछ दिन दोनों किसी और फ्रैंड्स के साथ रूम शेयर कर रहे थे, फिर एक दिन यहीं रोड कैफे में दोनों टकरा गए तो तब से ही साथ हैं.

जो बात इंडिया में दोनों एकदूसरे से नहीं

कह पाए थे, यहां आ कर कही कि दोनों एकदूसरे को हमेशा से पसंद करते रहे हैं. अब तो दोनों बहुत आगे निकल चुके हैं. दोनों के पेरैंट्स आजकल चल रहा आपस का शीतयुद्ध विदेश में पढ़ रहे अपने बच्चों को नहीं बताते कि बेकार में क्यों उन्हें पढ़ाई में डिस्टर्ब करना. और बच्चे तो होशियार हैं ही, हवा भी नहीं लगने दे रहे कि इंडिया में तो आमनेसामने के पड़ोसी थे, अब तो एकसाथ ही रह रहे. अब तो रोजरोज का किस्सा हो गया.

रोहित और आलोक दोनों इसी कोशिश में थे कि परेशान हो कर सामने वाला फ्लैट बदल ले पर दोनों गजब का इंतजार कर रहे थे. नित नए प्लान बन रहे थे. दरवाजों पर जो मिल्क बैग टांगा जाता है, दूध उस में से 2 की जगह एक पैकेट निकलता, कभी उस दूध के पैकेट में एक छेद कर दिया जाता ताकि सारा दूध रिस कर जमीन पर फैल जाए. सीढ़ियों से उतर कर आने वाले लोग दोनों परिवारों को कोसकोस कर जाते, सब को पता चल गया था कि क्याक्या हो रहा है, ऐसे में मैनेजिंग कमेटी की मुश्किल बहुत बढ़ गई थी. लोग रोज औफिस जाते और एकदूसरे की शिकायत करते. हरकतें इतनी सफाई से की जा रही थीं कि कोई सुबूत किसी को न मिलता कि किस ने क्या किया है.

रोज एक से एक हरकत की जाती, गिरी से गिरी प्लानिंग होती, यहां तक कि सुधा यह जानती थी कि मीरा कौकरोच से बहुत ज्यादा डरती है. अत: सुधा ने एक पेपर से पकड़ कर कौकरोच मीरा के डोर के अंदर छोड़ दिया. मीरा का गेट खुला हुआ था. मेड काम कर रही थी. उस ने देख लिया. बस, अब तो सुबूत सामने था. आलोक तो सीधे पुलिस स्टेशन पहुंच गए और सुधा की शिकायत कर दी. साथ में मेड को भी ले गए थे. मेड डर रही थी फिर बाद में मीरा की रिक्वैस्ट पर उन के साथ चली गई. थोड़ीबहुत कानूनी काररवाई हुई और रोहित और सुधा को चेतावनी देते हुए छोड़ दिया गया.

सोसाइटी में रहने वाले हैरान थे. अपने फ्लैट को बड़ा करने के लिए दूसरे फ्लैट वालों को कैसे परेशान किया जा रहा था. कैसी जिद और सनक थी अब दोनों परिवारों में जो इतनी बढ़ गई कि इस की खबर लंदन तक पहुंच ही गई. सोनिका और शिविन ने अपने सिर पकड़ लिए. दोनों अपनेअपने पेरैंट्स को अलगअलग कोने में बैठ कर समझा रहे थे, पर कोई असर नहीं हो रहा था.

“सोसाइटी में रहने वाले हैरान थे. अपने फ्लैट को बड़ा करने के लिए दूसरे फ्लैट वालों को कैसे परेशान किया जा रहा था...”

सोनिका ने कहा, "यार, अब हमारा क्या होगा?"

"डौंट वरी. हमारे पेरैंट्स बहुत गलत कर रहे हैं. इस जिद में हम तो नहीं पड़ेंगे, पता नहीं क्या फालतू हरकतें कर रहे हैं. वैसे तो अपनी तबीयत और अकेलेपन का रोना रोते रहते हैं और अब देखो, इन सब बातों की कितनी ऐनर्जी है सब में."

मुंबई में दोनों घरों का माहौल बहुत खराब होता जा रहा था. दोनों परिवार अपनेअपने तरीके से एकदूसरे को नुकसान पहुंचा रहे थे. रात में वीडियोकौल पर सोनिका और शिविन से अब हर बात बताते, शिविन तो इकलौती संतान था. आलोक और मीरा उसी से कह कर अपना दिल हलका करते. सोनिका और शिविन का दिल उदास हो रहा था. यह तो बड़ा बुरा हो रहा है. कहां तो दोनों सपना देख रहे थे कि दोनों परिवारों का साथ भविष्य में एकदूसरे के लिए अब और कितना बड़ा सहारा होगा, सब एकदूसरे के सुखदुख में साथ रह लेंगे.

शिविन ने बहुत गंभीर मुद्रा में कहा, "सोनू, कोई वहां एकदूसरे को कोई बड़ा नुकसान पहुंचा दे, उस से पहले उन्हें रोकना होगा. सोच रहा हूं, हम उन्हें अपना संबंध बता देते हैं, शायद कोई असर हो."

"ठीक है, कोशिश कर सकते हैं. अब अपने बारे में बता ही देते हैं."

उसी दिन जब दोनों अपने परिवार से वीडियोकौल कर रहे थे, दोनों ने बात करतेकरते साफसाफ कहा, "आप लोगों को यह झगड़ा यहीं रोक देना चाहिए क्योंकि जौब मिलते ही हम दोनों शादी कर लेंगे और हम अभी भी साथ ही रह रहे हैं. बहुत सोचसमझ कर हम ने एकदूसरे को अपना जीवनसाथी चुन लिया है और हमारा फैसला बदलेगा नहीं. अब आप लोग देख लीजिए क्या करना है. हमें तो प्यार है तो है."

दोनों परिवारों में जैसे सन्नाटा फैल गया. सब एकदम चुप. कोई किसी से नहीं बोला. कई दिन दोनों तरफ बहुत शांति रही. किसी ने किसी को परेशान नहीं किया. सोनिका और शिविन ने घर कोई बात नहीं की. पूरा समय दिया अपने पेरैंट्स को. मोनिका लगातार सोनिका के टच में थी. वह पूरी कोशिश कर रही थी कि दोनों परिवार सब झगड़े खत्म कर दें.

3 दिन बाद सोनिका से बात कर रहा था परिवार. रोहित बोले, "इंसान अपनी संतान से ही हारता है, क्या कर सकते हैं जैसी तुम्हारी मरजी."

मोनिका हंस पड़ी, "पापा, यह हारजीत नहीं है, यह प्यार है."

उधर मीरा मुसकराती हुई शिविन से कह रही थी, "ठीक है फिर, प्यार है तो फिर हम क्या कर सकते हैं. बात ही खत्म."

फोन रखने के बाद शिविन और सोनिका चहकते हुए एकदूसरे की बांहों में खो गए. ●

कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो इनफर्टिलिटी की समस्या से निबटा जा सकता है...

इनफर्टिलिटी का इलाज है संभव

दुनियाभर में इनफर्टिलिटी की समस्या से जूझ रहे लोगों की समस्या दिनप्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है. भारत में 10 से 15% के बीच शादीशुदा कपल इनफर्टिलिटी की समस्या से जूझ रहे हैं. बता दें कि भारत में 30 मिलियन इंफर्टाइल कपल में से करीब 3 मिलियन कपल हर साल इनफर्टिलिटी का इलाज करवा रहे हैं. जबकि शहरी क्षेत्रों में ये आंकड़ा काफी ज्यादा है. वहां हर 6 में से 1 कपल इनफर्टिलिटी की समस्या से जूझ रहा है और इस के इलाज को ले कर काफी जागरूक है. लेकिन बता दें कि हर समस्या का इलाज संभव है. तभी तो उम्मीद छोड़ चुके कपल भी पेरैंट्स बन पाते हैं.

क्या है इनफर्टिलिटी

वर्ल्ड हैल्थ आर्गेनाईजेशन के अनुसार, इनफर्टिलिटी रिप्रोडक्टिव सिस्टम से जुड़ी हुई बीमारी है. इनफर्टिलिटी शब्द का इस्तेमाल तब किया जाता है, जब कपल बिना कोई प्रोटैक्शन इस्तेमाल लिए एक साल से ज्यादा समय से प्लान कर रहे हों, लेकिन फिर भी कंसीव करने में दिक्कत आ रही हो. इनफर्टिलिटी का कारण सिर्फ महिलाएं ही नहीं, बल्कि पुरुष भी होते हैं. अकसर महिलाओं में इस का कारण फैलोपियन ट्यूब का ब्लौक होना, अंडे नहीं बनना, अंडों की क्वालिटी खराब होना, थाईराइड होना, प्रैग्नैंसी हारमोंस का संतुलन बिगड़ना, पीसीओडी यानि पोलिसिस्टिक औवरियन सिंड्रोम आदि के कारण होता है, जिस से मां बनने में दिक्कत आती हैं.

वहीं पुरुषों में स्पर्म काउंट कम होना, उन की क्वालिटी सही नहीं होना व उन की मोटेलिटी यानि वे कितना ऐक्टिवली वर्क कर पाते हैं ठीक नहीं होती तब भी पार्टनर को कंसीव करने में दिक्कत होती है. लेकिन परेशान होने से नहीं बल्कि इनफर्टिलिटी के ट्रीटमैंट से आप की समस्या का समाधान होगा.

क्या है इस का निदान

मासिकधर्म को सामान्य करना: चाहे बात नार्मल तरीके की या फिर किसी ट्रीटमैंट से, डाक्टर्स सब से पहले आप के मासिकधर्म को नार्मल करने की कोशिश करते हैं, ताकि आप के हारमोंस नार्मल हो सकें और आप को कंसीव करने में कोई दिक्कत न आए. साथ ही आप के ओवुलेशन पीरियड को ट्रैक करने में आसानी हो. ऐसे में हैल्दी ईटिंग हैबिट्स व दवाओं के जरीए इसे सामान्य करने की कोशिश की जाती है.

हारमोंस के संतुलन को ठीक करना: कंसीव करने के लिए जरूरी हारमोंस जैसे एफएसएच, जो ओवरीज में अंडों को बड़ा होने में मदद करता है, जिस से ऐस्ट्रोजन का उत्पादन बढ़ जाता है और फिर जो शरीर में एलएच हारमोंस की वृद्धि का संकेत देता है. जिस से सफलतापूर्वक ओवुलेशन होने के साथसाथ कंसीव करने में आसानी होती है. ऐसे में चाहे आप आईयूआई यानि इंट्रायूटरिन इनसेमिनेशन करवाएं या फिर इनविट्रो फर्टिलाइजेशन, दवाओं व इन्फेक्शन के जरीए उसे ठीक किया जा सकता है. इस में हैल्दी ईटिंग हैबिट्स भी काफी सहायक सिद्ध होती हैं.

अंडों को परिपक्व बनाने में मदद: कुछ मामलों में देखा जाता है कि अंडे बनते तो हैं लेकिन मैच्योर हो कर फूटते नहीं हैं, जिस से कंसीव होने में दिक्कत होती है. ऐसे में दवाओं के जरीए हैल्दी ओवुलेशन करवाने की कोशिश की जाती हैं, ताकि आप का ट्रीटमैंट सफल हो कर आप पेरैंट्स बनने के सपने को पूरा कर सकें.

बंद ट्यूब को खोलना: अगर आप की दोनों ट्यूब्स बंद हैं या फिर कोई एक, तो डाक्टर लैप्रोस्कोपी, हिस्ट्रोस्कोपी के जरीए उसे ओपन करते हैं. साथ ही अगर आप को सिस्ट की प्रौब्लम है, जो कंसीव करने में बाधा बनती है, तो डाक्टर सर्जरी के जरीए ही इसे रिमूव करते हैं, ताकि कंसीव करने में आसानी हो सके.

डा. चारू वर्मा
(एम.एस. गाइनी),
मिनी बाईपास, बरेली

डाक्टर का कहना है कि इनविट्रो फर्टिलाइजेशन में महिला के अंडे व पुरुष के स्पर्म को ले कर प्रयोगशाला में फर्टीलाइज कर के महिला के यूटरस में डाला जाता है. इस प्रक्रिया के दौरान पूरी जांच, दवाओं व इंजैक्शन का सहारा लिया जाता है, ताकि किसी भी तरह की कोई दिक्कत न हो और पहले ही प्रयास में इसे सफल किया जा सके. लेकिन इस के लिए अनुभवी डाक्टर व दवाइयों का होना बहुत जरूरी होता है.

इन सब चीजों के अलावा आप को अपने लाइफस्टाइल में भी बदलाव लाने की जरूरत होगी.

-पारुल भटनागर ●

- अनियमित माहवारी, अनचाहे बाल आना, मोटापा पी सी ओ एस के मुख्य लक्षण हैं।
- अनियमित माहवारी (पी सी ओ एस की वजह से) का इलाज सम्भव है।
- पी सी ओ एस ग्रसित अनियमित माहवारी, पी सी ओ डी के लिए अपनी महिला चिकित्सक को तुरन्त सम्पर्क करें।

जनहित में जारी-
℞ OvaFIRM®-OD Tablets
Myo-inositol 1100mg, D-Chiro Inositol 27.6mg Tablets
के सौजन्य से-
Gynecare

हैल्थ इंश्योरैंस के हैं कई फायदे

साल बदला है हालात नहीं इसलिए हैल्थ इंश्योरैंस से जुड़ी इन जरूरी बातों को नजरअंदाज न करें...

कोरोना महामारी का कहर अभी भी बरकरार है. अगर किसी व्यक्ति को कोरोना या उस से जुड़े कौंप्लीकेशंस होते हैं और उस का इलाज प्राइवेट अस्पताल में होता है तो कुल खर्च ₹10 से ₹12 लाख तक जा सकता है. कोरोना के अलावा भी तमाम तरह की बीमारियां हैं जो लोगों को परेशान करती हैं और उन के इलाज में लोगों की सारी जमापूंजी खत्म हो जाती है. यही वजह है कि हैल्थ इंश्योरैंस के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता.

कोरोनाकाल में हम सभी को इस सवाल का जवाब भी मिल गया है कि अचानक आई बीमारी से निबटने, सही इलाज और परिवार की सुरक्षा के लिए ₹2-3 लाख का साधारण हैल्थ इंश्योरैंस कुछ भी नहीं है. वह भी तब जब घर में एक व्यक्ति से ज्यादा लोग एकसाथ बीमार हो जाते हैं. कोरोना के दौर में इस तरह का वाकेआ आप के आसपास ही कई घरों में दिखा होगा. इसलिए अगर आप के पास कोई हैल्थ इंश्योरैंस की पौलिसी नहीं है तो आप जल्द से जल्द एक अच्छी पौलिसी अवश्य ले लें.

यदि आप ऐंप्लोई ग्रुप बीमा कवर में आते हैं, तब भी आप अपने लिए कम से कम ₹5 से ₹10 लाख का हैल्थ इंश्योरैंस अवश्य ले लें. अगर आप ने इंश्योरैंस लिया हुआ है तो भी उसे मौजूदा हालात के हिसाब से रीशेप करना जरूरी है. आप चाहें तो एक इंश्योरैंस कंपनी से दूसरी कंपनी में शिफ्ट भी कर सकते हैं. जिस कंपनी द्वारा ज्यादा सुविधाएं दी जा रही हैं उसे चुन सकते हैं.

आइए जानते हैं इस के बारे में:

फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा योजना

लगभग हर बीमा कंपनी बेसिक हैल्थ इंश्योरैंस कवर उपलब्ध कराती है, जिस में अस्पताल में भरती होने से पहले के खर्चों के अलावा अस्पताल में भरती होने के बाद का खर्च, दवाइयों के लिए खर्च, डाक्टर की फीस और जांच आदि भी शामिल हैं. बेसिक हैल्थ इंश्योरैंस 2 प्रकार के होते हैं- पहला इन्डिविजुअल और

दूसरा फैमिली फ्लोटर. इन्डिविजुअल में सिर्फ आप को कवरेज मिलता है जबकि फैमिली फ्लोटर में पूरे परिवार को कवरेज मिलता है.

फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा योजना आमतौर पर एक व्यक्ति, उस के जीवनसाथी और उस के बच्चों को कवर करती है. हालांकि कुछ बीमा कंपनियां बीमा पौलिसी खरीदने वाले के आश्रित मातापिता, भाईबहन और सासससुर को भी कवरेज देती हैं. फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा का एक फायदा यह भी है कि कम रकम में पूरे परिवार को सुरक्षा मिल जाती है. आवश्यकता पड़ने पर एक व्यक्ति द्वारा अधिक धनराशि का उपयोग भी किया जा सकता है. इसलिए आज के समय में फैमिली फ्लोटर स्वास्थ्य बीमा योजना एक बेहतरीन औप्शन है.

लिमिट/सब लिमिट वाला प्लान न लें

कई हैल्थ पौलिसीज में अस्पताल में कमरे के किराए की सीमा तय होती है. ऐसी लिमिट वाली पौलिसीज से बचें. यह आप के हाथ में नहीं है कि आप के इलाज के दौरान आप को किस कमरे में रखा जाएगा. वैसे भी कोरोनाकाल में हम ने देखा है कि अचानक गंभीर रूप से बीमारी और फिर कई सप्ताह हौस्पिटल में एडमिट होने की नौबत आ सकती है. उस पर अलग कमरे में क्वारंटाइन में रहने की जरूरत भी होती है. कई बार जो बैड या रूम मिला वही लेना पड़ता है. आप यह नहीं कह सकते कि सस्ते वाले बैड पर शिफ्ट करो. ऐसे में खर्च के लिए स्वास्थ्य बीमा कंपनी द्वारा कोई सब लिमिट तय किया जाना आप के लिए ठीक नहीं है. हैल्थ पौलिसी खरीदते या रीशेप करते वक्त इस बात का ध्यान रखें और ऐसी पौलिसी न लें.

ताउम्र रिन्यू की सुविधा

ऐसी पौलिसी लें जिसे जीवन में किसी भी समय रिन्यू कराया जा सके. दरअसल, उम्र बढ़ने पर इलाज के लिए रुपयों की जरूरत ज्यादा होती है क्योंकि बड़ी उम्र में बीमारियों का हमला अधिक होता है. आमतौर पर इस समय तक इंसान रिटायर भी हो चुका होता है. उस के पास इलाज कराने के लिए पैसे नहीं होते. इन सब बातों का खयाल रखना जरूरी हो जाता है.

कोरोना कवच

आप कोरोना के इलाज के लिए अलग से भी पौलिसी ले सकते हैं. आईआरडीएआई के निर्देश पर इंश्योरैंस कंपनियों ने कोरोना स्पैशल पौलिसी लौंच की है. इसे कोरोना कवच के नाम से जाना जाता है. इस के लिए बीमा की राशि ₹50 हजार से ₹5 लाख तक है. कोरोना कवच पौलिसी शौर्ट टर्म के लिए साढ़े तीन महीने, साढ़े छह महीने और साढ़े नौ महीने के लिए हो सकती है.

घर पर इलाज कराने पर इंश्योरैंस का फायदा

कोरोना जैसी संक्रामक बीमारी के इस दौर में कई कंपनियां घर पर ही रह कर इलाज कराने पर होने वाले खर्च को भी कवर कर रही हैं. इस के अलावा कई बीमा कंपनियां सरकार द्वारा बनाए जाने वाले क्वारंटाइन सैंटर पर भरती हो कर इलाज कराने पर होने वाले खर्च को भी कवर कर रही हैं. इंश्योरैंस लेते समय यह देख लें कि आप की कंपनी यह सुविधा दे रही है या नहीं.

महामारी को कवर करे

वैसे तो अधिकांश स्वास्थ्य बीमा पौलिसियां कोरोना जैसी महामारियों को कवर करती हैं. हालांकि यह मुख्य रूप से पौलिसी पर निर्भर करता है. कुछ पौलिसीज ऐसी भी हैं जो महामारी को कवर नहीं करती हैं. आप को पौलिसी दस्तावेज पढ़ने चाहिए और उसी हिसाब से पौलिसी लेनी चाहिए जिस में इसे कवर किया गया हो.

इन्वैस्टमैंट एडवाइजर मनीषा अग्रवाल कहती हैं कि कोई भी पौलिसी लेते समय कुछ और महत्त्वपूर्ण बातों का खयाल जरूर रखें.

कैशलैस पौलिसी ज्यादा बैस्ट

ऐसी इंश्योरैंस पौलिसी खरीदनी चाहिए जो कैशलैस सुविधा दे रही हो. कैशलैस इंश्योरैंस पौलिसी का फायदा यह होता है कि पौलिसीधारक को अस्पताल का बिल नहीं चुकाना होता है बल्कि वे इस के लिए सीधे इंश्योरैंस कंपनी से संपर्क करते हैं.

हैल्थ इंश्योरैंस पौलिसी लेते समय इस बात का भी विशेष ध्यान रखें कि आप जिस शहर में रहते हैं, वहां के बड़े और अच्छी सुविधा वाले अस्पताल कैशलैस अस्पतालों की सूची में शामिल हों. इस से आप को किसी भी प्रकार की दिक्कत महसूस नहीं होगी, आप आसानी से हेल्थ इंश्योरैंस का फायदा उठा सकते हैं.

क्लेम सैटलमैंट

जिस कंपनी का क्लेम रेशो अच्छा हो यानी ज्यादा से ज्यादा लोगों के क्लेम सैटल कर रही हो और उस में आप की सारी जरूरतें पूरी हो रही हों वही पौलिसी लें.

रीफिल बैनिफिट का औप्शन

अगर आप की ₹5 लाख की पौलिसी है और वे रुपए एक बीमारी में खर्च हो गए जबकि 3 माह बाद फिर कोई बीमारी हो जाती है तो ऐसे में पौलिसी ऐसी लें जिस में रिफिल का औप्शन हो ताकि आप को दूसरी बीमारी के लिए भी पैसे मिल जाएं.

ज्यादातर पौलिसीज में यह बैनिफिट सेम पर्सन सेम डिजीज और डिफरैंट पर्सन सेम डिजीज के लिए भी मिल जाता है.

को पेमैंट से बचें

कुछ प्लान्स में को पेमैंट की भी बात होती है यानी किसी बीमारी के इलाज में जितना खर्च आया उस का कुछ प्रतिशत पौलिसीधारक को भी देना होता है. कई ऐसे प्लान्स भी हैं जिन में 60+ वाले लोगों के लिए खासतौर पर को पेमैंट का औप्शन लगा दिया जाता है यानी पूरा पैसा कंपनी के द्वारा नहीं दिया जाएगा बल्कि इस में कुछ खर्च आप को भी करना होगा. इस तरह के प्लान लेने से बचें और यदि लिया हुआ है तो बदलवा लें.

टौपअप प्लान

मौजूदा हालात को देखते हुए बहुत सी कंपनियों के टौपअप प्लान आ गए हैं. मान लीजिए आप का ₹5 लाख का इंश्योरैंस है तो ₹डेढ़ दो हजार की मामूली रकम से ही आप को एडिशनल ₹5 लाख का टौपअप मिल जाता है यानी औलरैडी रनिंग पौलिसी ₹5 लाख की है और उस में ₹5 लाख का टौपअप ले लिया जाए तो आप को कुल ₹10 लाख का बीमा कवर मिल जाएगा. जाहिर है ऐसा प्लान फायदे का सौदा है.

हर बीमा कंपनी के अपने नियम होते हैं. हैल्थ पौलिसी खरीदने से पहले यह जान लें कि उस में कितना और क्याक्या कवर होगा. जिस पौलिसी में ज्यादा से ज्यादा चीजें जैसे टैस्ट का खर्च और ऐंबुलैंस का खर्च कवर हो उस पौलिसी को लेना चाहिए ताकि आप को जेब से पैसे खर्च न करने पड़ें.

-गरिमा पंकज ●

कहानी • रितु वर्मा

चीयर गर्ल

फेसबुक पर आई एक फ्रैंड रिक्वैस्ट को ऐक्सैप्ट करने के बाद उसे खुद ही पता नहीं था कि उस की शांत जिंदगी अचानक से बदल जाएगी...

जी हां मैं चीयर गर्ल हूं उस की जिंदगी में और यह भूमिका मैं पिछले 3 वर्षों से निभा रही हूं. आप सोच रहे होंगे यह क्या अजीब सा नाम या रिश्ता है. यह रिश्ता तो है ही नहीं बस यह एक अजीब सा एक पागलपन है जो मैं सबकुछ जानते हुए भी कर रही हूं और वह अपने को खास अनुभव करने के लिए करता है.

आज भी याद है मुझे वह दिन, शायद 15 जनवरी की बात होगी, एक फ्रैंड रिक्वैस्ट आई थी, कुछ म्यूच्युअल फ्रैंड भी थे इसलिए मैं ने स्वीकार कर ली. रिक्वैस्ट होते ही, उधर से मैसेज आरंभ हो गए, मैं ने भी जवाब देने आरंभ कर दिए.

मैसेज आया, "तुम बहुत खूबसूरत हो."

मैं ने लिखा, "हा... हा... हा..."

मैसेज आया, "अरे बाबा सच बोल रहा हूं, तुम्हारा पति बहुत खुशहाल वाला है."

मैं ने फिर लिखा, "हा... हा... हा... पर इस हा... हा... में अंदर का दर्द, आंखों में आंसू बन कर आ गया," उस ने नंबर मांगा.

मैं ने लिखा, "इतनी जल्दी ? अभी तो मैं तुम को जानती भी नहीं... बस यह जानती हूं कि हम एक ही स्कूल में पढ़े थे."

मैसेज आया, "तभी तो मांग रहा हूं, जानने के लिए पर खूबसूरत लड़कियों के नखरे होते हैं, कोई बात नहीं रहने दो."

मैं ने मन में सोचा कि कोई किशोरी तो नहीं हूं और न ही यह मेरा कोई आशिक, 2 सभ्य लोग क्यों नहीं नंबर ऐक्सचेंज कर सकते हैं ?

न जाने बातों में क्या कशिश थी कि मैं ने सहर्ष नंबर दे दिया. 1 मिनट में ही मेरे मोबाइल की स्क्रीन पर नंबर फ्लैश हो रहा था. कुछ सोचते

हुए मैं ने फोन उठा लिया. उधर से एक बहुत बेलौस हंसी सुनाई दे रही थी एक ऐसी हंसी जिस के लिए मैं तरस रही थी.

वह बोला, "बस इसलिए फोन किया कि कोई गुंडा नहीं हूं, एक सीधासादा इंसान हूं और तुम सच में बहुत खूबसूरत हो."

मैं थोड़ा सा शरमा गई पर मन ही मन खुश भी हो रही थी. बस "थैंक यू" बोल पाई थी और फोन काट दिया. फिर कुछ देर बाद व्हाट्सऐप पर उस का मैसेज था, "थैंक्स फौर टौकिंग ऐंड ब्यूटीफुल पिक्चर औफ मम्मी ऐंड डाटी."

मैं एक शादीशुदा 40 वर्षीय औरत हूं जो अपनी बिखरी हुई शादी से गुजर रही हूं. मेरा पति मेरा हो कर भी मेरा नहीं है, यह बात मुझे बहुत सालों से पता है पर समाज और बच्चों की खातिर मैं इस रिश्ते को निभा रही हूं. पति मुझे समाज में अपना नाम दे रहा है और मैं उस के मकान को घर बना कर संजो रही हूं.

प्यार जैसा बहुत कुछ था हमारे रिश्ते में शादी के पहले 2 वर्षों तक, फिर जिम्मेदारियों के बोझ तले पता नहीं क्या हो गया कि शादी रह गई और प्यार काफूर हो गया.

आज पति का देर से आना भी नहीं खल रहा था. अपने नए फेसबुक फ्रैंड का बहुत देर तक प्रोफाइल चैक करती रही.

इसी बीच मैं ने देखा उस ने मेरी लगभग सब पिक्चर्स को लाइक कर दिया है. हर पिक्चर पर बहुत प्यारे कमैंट दिए हैं. मन ही मन में 40 वर्ष की उम्र में भी 14 वर्ष की किशोरी की तरह इतरा रही थी.

फिर जब बच्चे इधरउधर ट्यूशन इत्यादि जाते हम रोज फोन पर बात करते. उस की बातों ने मेरी जिंदगी को पंख लगा दिए, खुद को खास महसूस करने लगी, फिर से एक औरत की तरह महसूस करने लगी. बहुत दिनों बाद पार्लर का मुंह देखा पर हर कार्य कराते हुए उस का चेहरा ही सामने था.

हम दोनों जब भी फोन पर बात करते वह यही बोलता कि मैं कितनी खूबसूरत हूं और इस उम्र में भी कितना मैंटेन कर रखा है. पर उस की बातों से एक अजीब सा डर भी मन में समा गया क्योंकि आईना उस की बातों की गवाही नहीं देता था.

देखतेदेखते 2 माह बीत गए और वह बारबार मिलने के लिए दबाव बना रहा था. मैं मिलने के लिए उत्सुक थी पर फिर भी डर रही थी फिर कहीं जो आकर्षण मेरी तसवीरों ने पैदा किया है वह मिलने के बाद खत्म न हो जाए. फिर भी हम ने मार्च में मिलना निश्चित किया. उस ने कहा साड़ी उस की पसंदीदा ड्रैस है.

बच्चों के जाने के बाद बहुत देर तक अलमारी खोल कर खड़ी रही, फिर फिरोजी रंग की साड़ी निकाली और उस से मेल खाते कानों के बूंदे, बहुत देर तक तैयार होती रही. जब गहरे गुलाबी रंग की लिपस्टिक लगा रही थी तो आईने में खुद को देख कर संतुष्ट हो गई.

दिल धकधक कर रहा था पर फिर भी वहां चली गई. एक सफेद कार मेरी बाजू में आ खड़ी हो गई. अंदर वही बैठा था. अपनी तसवीर से अधिक आकर्षक. मेरे बैठते ही उस ने दोस्ती का हाथ आगे बढ़ाया. मैं ने भी हाथ मिलाया और फिर वही मदमस्त हंसी.

वह ठहाके पर ठहाके लगा रहा था. घरपरिवार की बातें इत्यादि. मैं हवा की तरह हलका महसूस कर रही थी बहुत सालों बाद. उस ने रेस्तरां के सामने कार रोकी और मुझ से बोला, "मैडम क्या औॅर्डर करूं?"

मैं ने बोला, "कुछ भी कर दो."

कुछ स्टार्टर्स आए, वह बीचबीच में कनखियों से मुझे देख रहा था. मेरा चेहरा लाल हो रहा था. मेरी स्थिति भांपते हुए वह बोला, "इतनी क्यों शरमा रही हो? मैं क्या तुम्हें पसंद करने आया हूं? हम तो ऐसे ही 2 दोस्तों की तरह मस्ती करने आये हैं."

मुझे अपने गंवारूपन पर शर्म आ रही थी. विवाह से पहले कुछ घर के माहौल के कारण और कुछ अपने दब्बूपन के कारण कभी कोई पुरुष मित्र नहीं बनाया. विवाह मांबाप की मरजी से हुआ और फिर जिंदगीरूपी चक्की में पिस गई.

खाने के पश्चात कार में बैठ कर हम यों ही सड़कें नापने लगे. फिर यह क्या एक अनजनी सुनसान सड़क पर जाते ही वह मेरे शरीर से खेलने लगा. मैं थोड़ा सा विरोध करने लगी तो वो धीमे से बोला, "यह क्या बच्चों की तरह व्यवहार कर रही हो... मुझे ये नखरे नहीं चाहिए."

मैं थोड़ा सा कन्फ्यूज हो गई और उस के साथ एक असुरक्षा की भावना भी कि कहीं यह मुझे छोड़ कर न चला जाये.

मैं कुछ झिझकते हुए बोली, "मैं इस के लिए तैयार नहीं थी."

वह बिना कुछ कहे अपने हिसाब से मेरे शरीर पर हाथ फेरता रहा और वही वाक्य दोहराता रहा जो अकसर पुरुष इस स्थिति में दोहराते हैं.

न जाने क्यों बहुत दिनों बाद यह प्यार की फुहार हो रही थी. क्या यह गलत हैं मन ही मन में मना कर रही थी पर शरीर की भी एक भूख होती है, यह मैं ने उसी दिन जाना और न चाहते हुए भी मेरे शरीर ने उस का साथ दिया और बहुत महीनों बाद या यों कहें वर्षों बाद शरीर रुई की तरह हलका महसूस हो रहा था.

फिर अपने मन की करने के बाद वह बहुत प्यार से बोला, "बेबी हम फोन पर रोज बात तो करते हैं, इसलिए मैं अपना समय बातों में बरबाद नहीं करना चाहता हूं."

मुझे थोड़ा सा बुरा लग रहा था पर फिर भी मैं सुन रही थी. जाने से पहले उस ने मेरे माथे पर चुंबन अंकित किया, "तुम मेरे लिए बहुत खास हो."

यह सुन कर फिर से मैं लट्टू हो गई कि मैं किसी के लिए खास हूं.

उस ने घर जाने के बाद मुझ से मेरे अनुभव के बारे में पूछा, मैं ने भी मन ही मन में सोचा क्यों न मैं भी उस की चीयर गर्ल बन जाऊं, मैं ने हंसते हुए कहा, "रुई जैसा हलका अनुभव कर रही हूं वर्षों बाद."

उस ने बच्चों की तरह उत्साहित होते हुए कहा, "सच में बेबी" और फिर फोन पर ही किस की आवाज आई और फोन रख दिया.

रोज मेरा मन उस से बात करने के लिए बेताब होने लगा. मैं रोज मैसेज कर के पूछती. कभीकभी मैसेज पढ़ता ही नहीं था और कभीकभी पढ़ कर भी इग्नोर कर देता. कभीकभी मैसेज करता 'जरूर जानम'. वह मैसेज पढ़ने के बाद वह पूरा दिन या रात मेरे लिए खास हो जाती, मैं पागलों की तरह खुश हो जाती. वह अपनी सहूलियत के मुताबिक बातें करता, कभी बातें जीवनसाथी से संबंधित होतीं तो कभी जीवनदर्शन से संबंधित और कभीकभी वे बहुत ही बेलगाम होतीं शायद उन बेलगाम बातों को हम अश्लील की पराकाष्ठा में डाल सकते हैं.

इस बीच 2 बार और हम मिले, दोनों बार ही वही कहानी दोहराई गई. मैं न चाहते हुए भी वह सब करती रही जो उसे अच्छा लगा था. कभीकभी थोड़ा अजीब सा लगता पर क्या करती वह मेरी जरूरत बन गया था.

अब उस ने शायद यह बात समझ ली थी. इसी बीच मेरी बिखरी हुई शादी और बिखर गई और मैं पति से अलग हो गई. इस घटना के पश्चात वह अधिक सतर्क और चौकन्ना हो गया. अब वह थोड़ा सा फासला बना कर रखना चाहता था और मैं भी उस से सहमत थी. हम एक नई तरह की डोर में बंधने जा रहे थे जो कांच की तरह पारदर्शी थी.

4 दिन से फोन पर बात नहीं हुई थी. मैं बहुत अधिक बेचैन महसूस कर रही थी. न चाहते हुए भी मैं ने फोन मिलाया. उधर से किसी ने नहीं उठाया. मैं ने फिर मिलाया उधर से काट दिया गया. न जाने क्या हुआ मुझे मैं ने फिर मिलाया.

उस ने फोन उठाया और चिड़े हुए स्वर में बोला, "समझ नहीं आता तुम्हें, मैं घर में व्यस्त हूं बच्चों के साथ. जब फ्री रहूंगा खुद कर लूंगा."

मेरी कोई बात सुनने से पहले फोन कट गया. मेरी आंखें फिर गीली थीं, पर मुझे इस रिश्ते के नए समीकरणों की आदत अब डालनी थी.

वह सबकुछ जान कर भी मुझे कठपुतली की तरह नचा रहा था और मैं भी उस के लिए एक लत की तरह होती जा रही थी. शादीरूपी कुएं से फिसल कर शायद मैं खाई में गिर रही थी. पर इस खाई की गहराई नहीं जान पा रही थी.

अब मैं ने एक निर्णय ले लिया था. निर्णय था जिंदगी को अपनी शर्तों पर जीने का. हां मैं

उस की महिला मित्र हूं तो क्या हुआ, क्यों नहीं मैं इन भावनाओं के ज्वार में न बह कर, इस रिश्ते को एक सिंबायोसिस के रूप में परिवर्तित कर दूं, जिस में दोनों का ही फायदा हो.

2 दिन पश्चात उस का फोन आया. मैं ने पहले की तरह लपक कर फोन नहीं उठाया. कुछ देर घंटी बजने के बाद उठाया.

वह बोला, "माफ करना जानम, मेरा मूड खराब था और तुम नहीं समझोगी तो कौन समझेगा."

मैं सबकुछ जानते हुए भी न चाहते हुए पिघल गई. वह बता रहा था कैसे उस की औफिस की सहकर्मी उसे अपने जाल में फंसाने के लिए तत्पर है.

मैं थोड़ी सी असुरक्षा के साथ बोली, "मुझे अच्छा नहीं लगता तुम किसी और की तरफ देखो."

वह मुसकरा कर बोला, "ऐसा क्यों?"

मैं बोली, "पता नहीं."

उस ने अभिमान के साथ कहा, "मैडम, मैं एक शिकारी हूं, मैं एक शिकार से संतुष्ट नहीं हो सकता हूं."

यह अब एक आम बात हो गई थी. शायद वह संकेतों से मुझे समझा रहा था कि उसे बस मेरी एक दोस्त की तरह जरूरत है, मैं उस के पौरुष के अहम की संतुष्टि के लिए हूं क्योंकि उस का पौरुष उसे कभी यह स्वीकार नहीं करने देगा कि मैं भी उस के लिए जरूरी हूं. पर अब इस जिंदगीरूपी खेल में मुझे चीयर गर्ल की भूमिका निभाने में मजा आने लगा था.

और अब मैं ने भी अपना थोड़ा अंदाज बदल लिया था. मैं भी उसे उन पुरुषों के बारे में बताने लगी जो मुझ में दिलचस्पी लेते थे. उस की आंखों में असुरक्षा देख कर मुझे बड़ा आनंद आता था.

अब मैं इतनी मजबूर भी नहीं थी कि उस का एक दिन फोन न आना, उस का एक मैसेज मेरा दिन के अच्छे या बुरे होने का निर्णय करता था.

एक रोज ऐसे ही बात करतेकरते वह मेरी सहेलियों की बात करने लगा. फेसबुक के कारण मेरा पूरा जीवन उस के लिए खुली किताब की तरह था. उस ने एक बहुत बेशर्मी भरा प्रस्ताव रखा और मैं फिर भी सुनती रही, जिस में वह मुझे अपनी खास सहेली के साथ उस के दोस्त के घर आने को कह रहा था.

अचानक मुझे भी गुस्सा आ गया, "पैसा लगता है सैक्स के लिए फ्री में सब नहीं होता."

वह ठहाके लगाते हुए बोला, "जानम तुम तो मेरी हो, तुम्हारी तो बहुत खूबसूरत सहेलियां भी हैं कुछ मेरे दोस्तों का भी भला हो जाएगा."

मैं ने भी नहले पर दहला मारा और कहा, "तुम से मैं अब बोर हो गई हूं, वैसे भी जैसे तुम शिकारी हो, मैं भी अब शिकारी बन गई हूं."

यह सुनते ही उस का चेहरा फक पड़ गया पर फिर भी बोला, "हांहां क्यों नहीं."

मगर उस दिन के बाद से उस के दोस्तों और मेरी सहेलियों की बातें हमारी जिंदगी में हमेशा के लिए गायब हो गईं.

आप सोच रहे होंगे मैं एक मूर्ख महिला हूं, शायद आप सही सोच रहे हैं समाज के नजरिए से. पर मैं अपने आत्मस्वाभिमान से समझौता करे बिना वह सबकुछ कर रही हूं जिस से मुझे खुशी महसूस होती है. उस से बात करना मेरी जरूरत बन गया था पर अब धीरेधीरे मैं भी उस की जरूरत बन गई हूं.

अब कभीकभी हम एकसाथ इधरउधर भी चले जाते हैं. पर यह तय है कि इन मुलाकातों का असर हमारे परिवार पर नहीं होगा. जब भी हम कहीं बार जाते हम एकदूसरे में खोए रहते, रातदिन बैठ कर बस वही बातें करते जिन्हें हम सामाजिक दायरों के कारण किसी से नहीं कर पाते.

मेरा बस यह कहना मैं उस की हूं उसे पागल करने के लिए काफी था. जब कभी वह जिंदगी की चाकरी से ऊब कर मेरे पास आता तो मैं चीयर गर्ल की भूमिका बखूबी निभा कर उसे उल्लसित कर देती और फिर उत्साह से परिपूर्ण हो कर मेरे लिए वह सबकुछ करता जिस की उपेक्षा एक महिला को पुरुष से होती है.

ऐसे ही एक बार हम दोनों 2 दिन के लिए महाबलेश्वर गये और वहीं पर मुझे रूही मिली. रूही और मैं कालेज की सहेलियां थीं. कभी हम एक जिस्म और जान थे, पर शादी के बाद धीरेधीरे हम दूर हो गए.

मुझे देखते ही वह आंखें गोलगोल घुमाते हुए बोली, "तेरी त्वचा से तो उम्र का पता ही नहीं लगता."

फिर एकाएक उस को देख कर अचकचा गई और बोली, "आप का परिचय."

मैं ने कहा, "ये हैं मेरे बहुत ही करीबी दोस्त."

रूही आश्चर्यचकित खड़ी रही और फिर बिना कुछ कहे निकल गई.

रात को मैं यों ही टहलने निकली तो देखा रूही भी वहीं थी, पता चला वह भी इसी होटल में ठहरी हुई है. मैं और रूही होटल के रेस्तरां में कौफी पीने चले गए. मुझे मालूम था कि रूही मुझ से कुछ पूछना चाहती है.

कौफी से उड़ती हुई भाप, भीनीभीनी सर्दी और न खत्म होने वाली बातें... उस की बातों में उस के बच्चे और पति थे और मेरी बातों में थे मेरे बच्चे. रूही अपने को रोक नहीं पाई और आखिर पूछ ही लिया, "तेरे जीवनसाथी कहां हैं?"

मैं ने भी पहेली बुझाते हुए कहा, "हैं भी और नहीं भी, पिता के रूप में मेरे बच्चों के लिए हैं पर मेरी जिंदगी में नहीं."

रूही दादीअम्मां की तरह बोली, "यह सब ठीक नहीं हैं, जो तुम कर रही हो... शादी कर लो."

मैं ने भी शांत स्वर में बोला, "रूही क्या सही और क्या गलत है यह हमारी मनोभावनाएं तय करती हैं, मैं और वह बिना किसी को ठेस पहुंचाए इस रिश्ते में बंधे हैं."

रूही ने विद्रूप मुसकान के साथ कहा, "देख तू उस का घर तोड़ रही है."

मैं संयत स्वर में बोली, "मैं नहीं उन की शादी की घुटन इस के लिए जिम्मेदार है, मेरा और उस का रिश्ता शीशे की तरह साफ है. रूही अगर वह बाहर भी सैक्स कर के आएगा तो मुझे पता होगा और न मैं इस बात पर कोई बवाल करूंगी... जब तक हम एक साथ होते हैं बिना किसी तीसरे की परछाईं के."

"मैं और वह इस बंधन में एकदम आजाद हैं और यही इस रिश्ते की खूबसूरती है."

रूही बोली, "तो शादी कर ले, बंदा देखनेभालने में बुरा नहीं है."

मैं बोली, "शादी के बाद मैं उस की जागीर बन जाऊंगी. मैं उस के साथ ऐसे ही खुश हूं."

रूही को कुछ समझ नहीं आ रहा था, इसलिए उठते हुए बोली, "तुम्हें पता है समाज में तुम जैसी औरतों को क्या बोलते हैं?"

मैं ने कहा, "रूही तुम्हारे समाज में ऐसे आदमियों को क्या बोलते हैं जो शादीशुदा होने के बाद भी मेरे जैसी औरतों में खुशी की तलाश करते हैं?"

और फिर मैं ने संयत स्वर में कहा, "रूही मेरी जैसी औरतों को समाज में चीयर गर्ल बोलते हैं, जो समाज की सोच से डरे और थके हुए मर्दों को चीयर करती हैं."

वह बारबार मुझे फोन मिला रहा था. इन लमहों को वह किसी के साथ भी नहीं बांटना चाहता था और रूही का फोन पिछले 2 घंटों में साइलैंट था.

अब जब बच्चें स्कूल जाते तो वह माह में 1 बार घर भी आने लगा था पर हम दोनों न किसी से कुछ पूछते या कहते थे. कभीकभी अगर मैं कुछ कहना चाहती, उस से पहले ही वह टोक देता, "इस के लिए एक बीवी ही काफी है मेरी जिंदगी में उस की जगह लेने की कोशिश मत करो."

जब कभी उसे कोई समस्या होती या वह किसी बात के कारण उदास महसूस करता, मैं अपने घर के काम को छोड़ कर घंटों उस से बात करती, उसे यह जताती कि वह मेरे लिए कितना खास है. उस के मनोबल को बढ़ाती और फिर वह चंद रोज के लिए गायब हो जाता पर अब मुझे भी कुछ फर्क नहीं पड़ता था क्योंकि मेरी यह भूमिका मेरी अपनी खुशी से है, मैं उस पर कोई एहसान नहीं कर रही हूं जिस तरह से वह जो भी मेरे लिए करता है वह उस की खुशी है.

ऐसा ही एक रोज बातचीत के दौरान मैं उस से बोली, "क्या मैं ने तुम्हारी बीवी की जगह लेने की कभी कोशिश करी है, जो तुम हर समय मुझे सुनाते रहते हो?"

वह बोला, "सोचना भी मत, हम सिर्फ दोस्त हैं, मैं अपने परिवार से बहुत प्यार करता हूं."

दोस्ती का शब्द सुन कर मुझे हंसी आ गई क्योंकि यह रिश्ता दोस्ती से कहीं आगे था.

एक रोज ऐसे ही बात करते हुए वह बोला, "तुम नहीं जानती, मेरी जिंदगी में तुम कितनी मूल्यवान हो तुम्हें मैं किसी के साथ बांटने की सोच भी नहीं सकता.मैं तुम्हें कैसा लगता हूं?" उस ने कहा.

मैं ने हुलसते हुए कहा, "मेरे दिल में बस तुम्हीं हो, मैं आप के सिवा किसी और के बारे में सोच भी नहीं सकती. मैं बस अब पूरी जिंदगी आप की बन कर रहना चाहती हूं."

वह अभिमान के साथ बोला, "बांटना सीखो, तुम्हारी यही बात मुझे नापसंद है."

मैं ने भी शरारत के साथ कहा, "जनाब मेरी जैसी महिला मित्र की बहुत डिमांड है सफल शादीशुदा पुरुषों की दुनिया में."

यह बात सुन कर वह चुप हो गया.

वह महीने में 1 बार जरूर ऐसी ही परीक्षा लेता था, जिस में मैं हमेशा उसे बातों में घुमा देती थी. उसे बस मेरा शरीर चाहिए था, अपनी प्रशंसा चाहिए थी. इस में मेरा भी फायदा था, एक अकेली औरत हर किसी पर विश्वास नहीं कर सकती थी. वह चाहे थोड़ा अभिमानी था पर भरोसेमंद है.

इस रिश्ते में सबकुछ वह तय करता हैं पर मैं भी अपने हिसाब से उस का उपभोग कर रही हूं. हम दोनों चाह कर भी इस से बाहर नहीं आ पा रहे हैं या यों कहें आना नहीं चाहते हैं.

एक रोज उस का मैसेज आया कि वह काम से आ रहा है और मुझ से मिल कर जाएगा.

> "यह कहने की ताकत पता नहीं कहां से मुझ में आ गई. फिर एक शांति छा गई बाहर भी और भीतर भी. मुझे लगा अब शायद उस का अहम घायल हो गया है..."

मैं पार्लर गई, सबकुछ कराया ताकि उस को आकर्षित कर पाऊं, वैसे भी इस बार वह पूरे 4 माह के पश्चात आ रहा था. मैं हर वह चीज करती हूं जिस से इस रिश्ते में हमेशा ताजगी बनी रहे.

सुबह से मैं प्रतीक्षा कर रही थी. उस का फोन आया कि वह कुछ देर बाद मीटिंग के पश्चात निकलेगा. मैं ने औरेंज और बैंगनी रंग का सूट पहना और तैयार हो गई. तभी उस का मैसेज आया, उसे मीटिंग में देर हो जाएगी.

मैं ने मैसेज किया, "कोई बात नहीं मिले बिना मत जाना."

फिर मैसेज आया, "शायद न आ पाऊं."

सुबह से शाम हो गई थी. मैं फट पड़ी और फोन करने लगी. वह काटता रहा फिर मैसेज आया 'ड्राइविंग.' रात में मैसेज आया, "बात करना चाहती हो तो कर लो."

बिना कुछ सोचे नंबर मिलाया, उधर से तलख आवाज कानों से टकराई, "क्यों परेशान कर रही हो. अगर मिल सकता तो मिल कर ही जाता था. क्या कोई और काम नहीं है मुझे? तुम मेरी प्राथमिकता नहीं हो."

पिघला सीसा मेरे कानों से टकराया, "तुम्हें पहले ही बताया था न मैं ने मेरी बीवी की जगह लेने की कोशिश मत करो."

मैं ने भी पलट कर जवाब दिया, "बीवी की जगह न लूं पर फिर बीवी वाले काम किस हक से तुम मेरे साथ करते हो? खराब शादी में फिर भी कुछ हक था पर यहां तो कुछ भी नहीं सिवा अनिश्चितता के. हां अगर दोस्त हैं तो फिर क्यों मेरी भावनाएं कोई माने नहीं रखतीं."

उस ने कुछ नहीं कहा और एक सन्नाटा खिंचा रहा बहुत देर तक.

उस घटना को 3 दिन गुजर गए, मैं बुरी तरह से आहत थी. चौथे दिन उस का मैसेज आया, "जानम मेरा मूड औफ था, तुम नहीं समझोगी तो कौन समझेगा?"

मैं फिर से 7वें आसमान पर थी कि मैं उस के लिए खास हूं. पर उस घटना के पश्चात वह बोलने से पहले सोचता जरूर है और अब उस की बीवी भी हमारे बीच में कभी नहीं आती.

फिर एक रोज प्रेमक्रीड़ा के दौरान उस ने पूछा, "तुम्हें पता है तुम मेरी जिंदगी में क्या हो?"

मैं ने कहा, "हां मैं तुम्हारी जिंदगी की चीयर गर्ल हूं, जो तुम्हारे जीवन को विविध रंग से भरती हूं ताकि तुम जिंदगी की एकरसता से बोर न हो जाओ."

"मैं चीयर गर्ल हूं तुम्हारा मनोबल बढ़ाने के लिए, चाहे इस में मेरा खुद का व्यक्तित्व ही क्यों लहूलुहान न हो जाए. वह चीयर गर्ल जिसे भावनायों को दूर रहना हैं, वो चीयर गर्ल जिसे बस तुम्हारी जिंदगी की बाहरी रेखा में रह कर ही तुम को चीयर करना है."

यह कहने की ताकत पता नहीं कहां से मुझ में आ गई. फिर एक शांति छा गई बाहर भी और भीतर भी. मुझे लगा अब शायद उस का अहम घायल हो गया है और वह कभी लौट कर नहीं आएगा. पर 2 दिन की खामोशी के बाद उस का मैसेज आया, "जानम तुम्हारा गुस्सा स्वाभाविक है पर तुम्हें नहीं पता मैं तुम को कितना मिस कर रहा हूं. हम तो इतने अच्छे दोस्त हैं, फिर यह सब क्यों कर रही हो?"

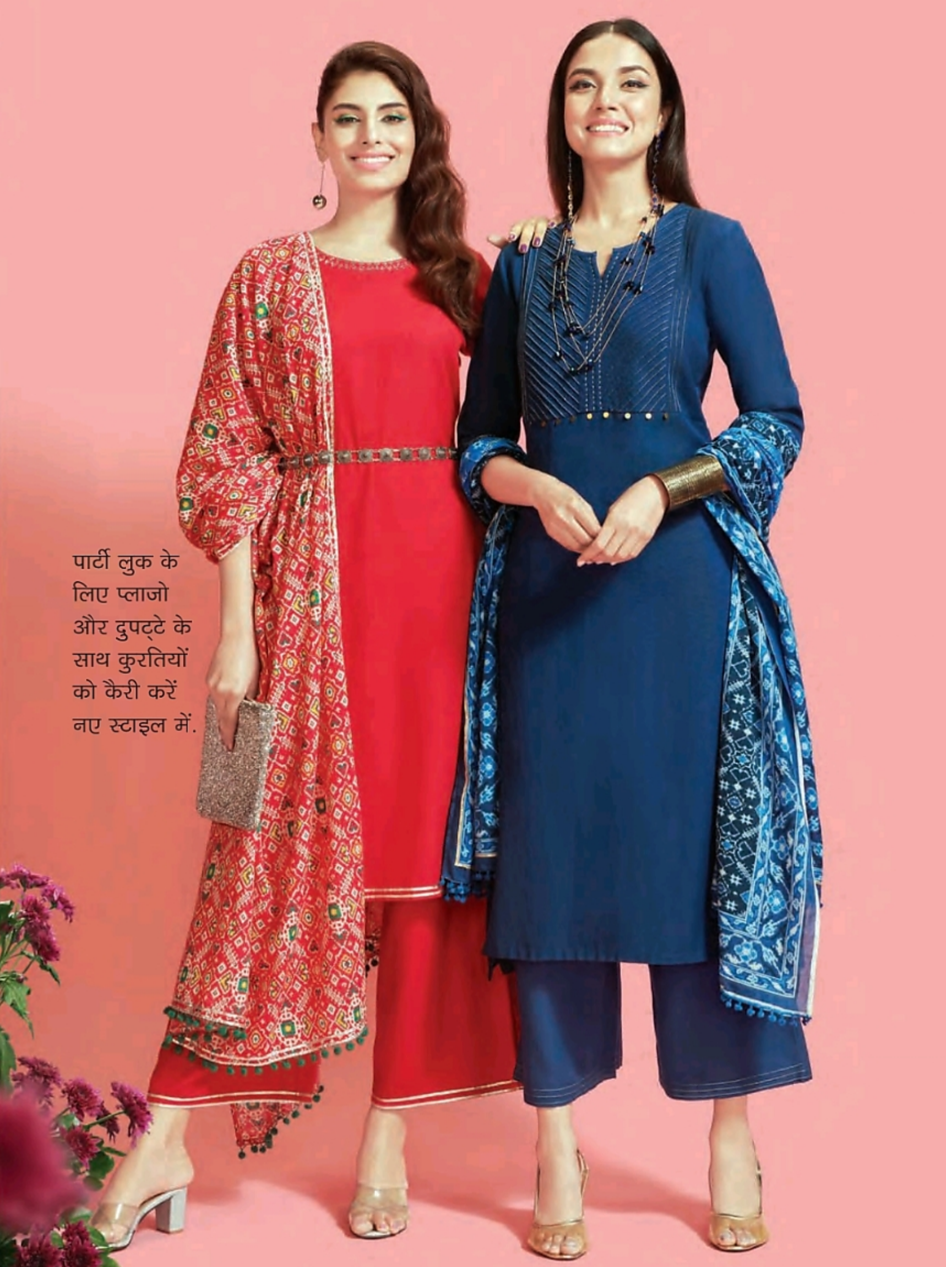
उस की आदत या यों कहें लत पड़ गई थी कि मैं अपनेआप को रोक नहीं पा रही थी. मोबाइल हाथ में उठाया और फिर न जाने क्या सोच कर उस का नंबर मिला दिया.

उधर से उस की आवाज आई, "सुनो तुम जो भी हो और जिस भी भूमिका में मेरी जिंदगी में रहना चाहती हो, मुझे मंजूर है, मैं तुम्हें खोना नहीं चाहता हूं, तुम वास्तव में मेरी चीयर गर्ल हो."

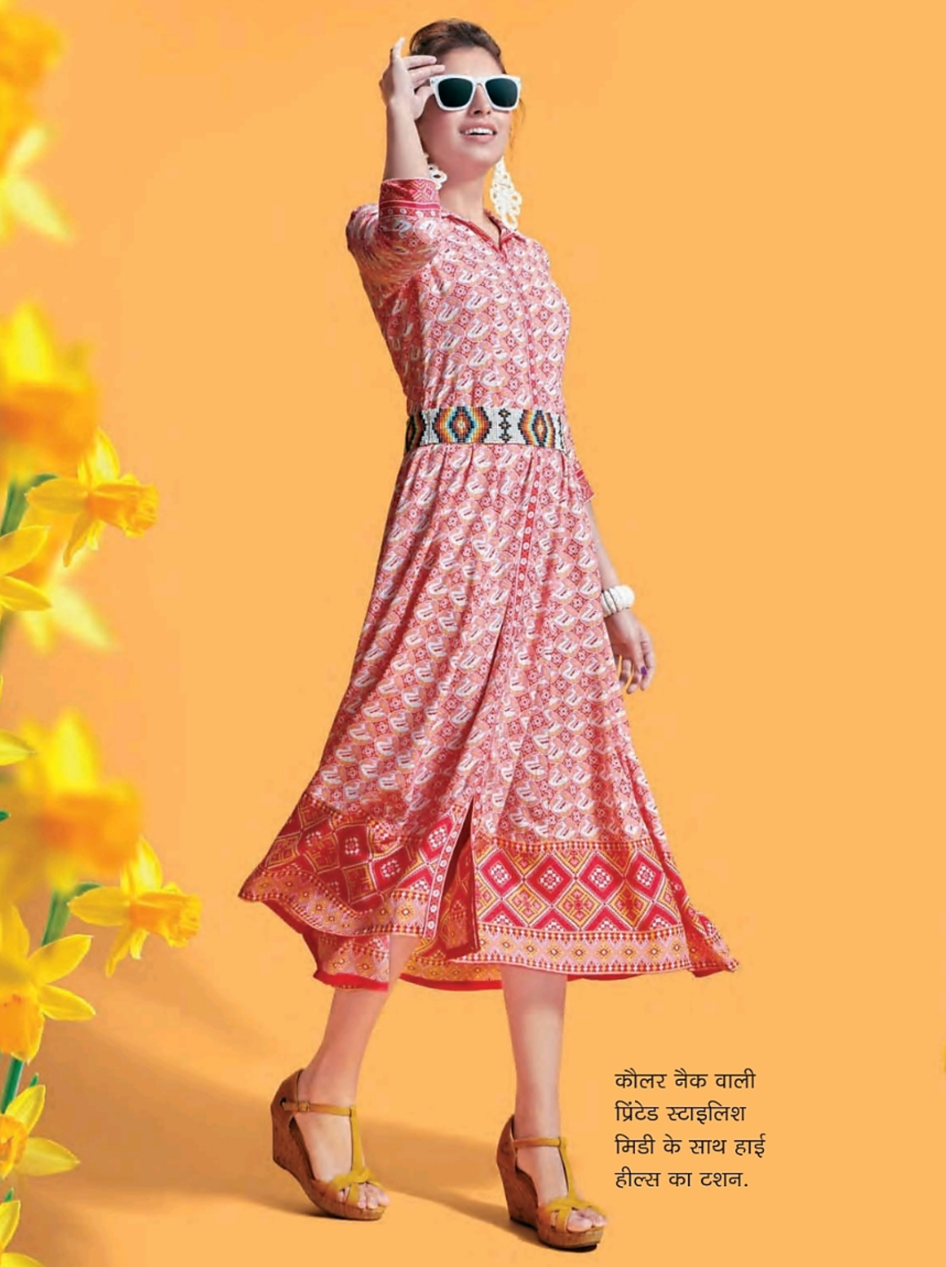
और फिर से हमारी कभी न खत्म होने वाली बातें शुरू हो गई थीं, अब वह मुझे ले कर पहले से ज्यादा संजीदा और भावुक हो गया है और मैं उसी की तरह पहले से ज्यादा खिलंदड़ हो गई हूं. ●

नए साल पर दिलकश अंदाज

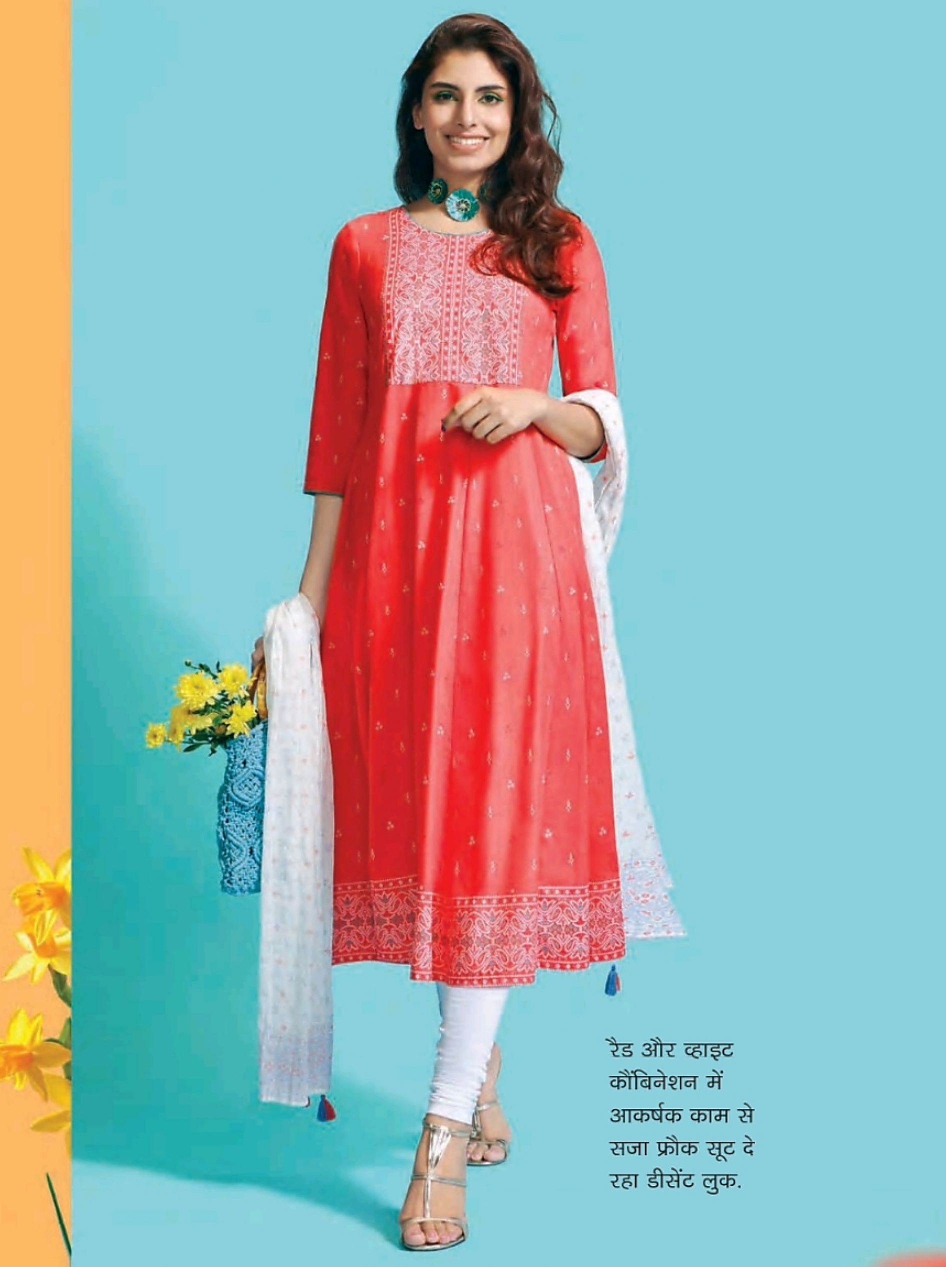
स्टाइलिश कुरतियों के साथ सिंपल मेकअप भी लग रहा आकर्षक.



पार्टी लुक के लिए प्लाजो और दुपट्टे के साथ कुरतियों को कैरी करें नए स्टाइल में.



कौलर नैक वाली
प्रिंटेड स्टाइलिश
मिडी के साथ हाई
हील्स का टशन.



रैड और व्हाइट कौंबिनेशन में आकर्षक काम से सजा फ्रौक सूट दे रहा डीसेंट लुक.

कैपरी और प्रिटी
टौप्स पहन कर थोड़ी
मस्ती और थोड़ी
शौपिंग हो जाए.

कौलर नैक वाली
आकर्षक कुरतियों
का अंदाज आप
को और भी
दिलकश बनाएगा.

रंगरीति

कहानी ● शर्मिला चौहान

नीलोफर

एक दुर्घटना में अपने दोनों पैर खोने के बाद हताशा में जी रही नीलू को एक चिड़िया ने जीना सिखाया. आखिर कैसे...

खिड़की के सामने अशोक की झांकती टहनी पर छोटा सा आशियाना बना रखा था उस ने. जितनी छोटी वह खुद थी, उस के अनुपात से बित्ते भर का उस का घर. मालती जबजब शुद्ध हवा के लिए खिड़की पर आती, उसे देखे बिना वापस न जाती. वह थी ही इतनी खूबसूरत चिकनीचमकती, पीठ जहां खत्म होती वहीं से पूंछ शुरू. भूरे छोटे परों पर 2-4 नीले परों का आवरण चढ़ा था, यही नीला आवरण उसे दूसरी चिड़ियों से अलग करता था. उस छोटी सी मादा को भी अपनी सब से खूबसूरज चीज पर अभिमान तो जरूर ही था.

खाली समय में चोंच से नीले परों को साफ करती, अपनी हलकी पीलापन लिए भूरी आंखों से चारों ओर का जायजा लेती कि उस के सुंदर रूप को कोई निहार भी रहा है या नहीं. उस छोटी, नन्ही चिड़िया के परों के कारण मालती ने उस का नाम 'नीलोफर' रख दिया था.

"मम्मी, नीलोफर ने शायद अंडे दिए हैं... वह उस घोंसले से हट ही नहीं रही," मालती की 24 साल की बेटी नीलू ने उसी खिड़की के पास से मालती को आवाज दी.

"मुझे भी ऐसा ही लगता है, इसलिए इतनी मेहनत कर के घर बनाया उस ने," कहती हुई मालती भी खिड़की के बाहर झांकने लगी.

नीलू को बाहर टकटकी बांधे देख कर मालती नीलू के बालों पर उंगलियों से कंघी करने लगी.

"आप ने इस चिड़िया का नाम नीलोफर क्यों रखा मम्मी?" नीलू अभी भी उस छोटी चिड़िया में गुम थी.

"उस के नीले पर कितने प्यारे हैं, बस इसीलिए वह नीलोफर हो गई," मालती ने मुसकराते हुए कहा.

"मेरा नाम नीलू क्यों रखा?" नीले ने अगला सवाल किया.

"इसलिए कि तुम्हारी नीली आंखें झील सी पारदर्शी हैं. तुम्हारे मन की बात आंखें कह देती हैं तो तुम नीलू हो," मालती ने कहा और फिर

नीलू की व्हीलचेयर को धकेल कर बैठक की ओर ले गई.

नीलू ने रिमोट से टैलीविजन चालू किया और कुछ पजांबी डांस वाले गानों का मजा लेने लगी. किसी त्योहार का दृश्य था और रंगबिरंगी पोशाकें पहने लड़कियां ढोल की थाप पर झूमझूम कर नाच रही थीं. मालती ने कनखियों से नीलू को देखा, वह तन्मय हो कर गाना गा रही थी और कमर के ऊपर के शरीर को नाचने की मुद्रा में ढालने में लगी थी.

उसे गाने के बोल और नृत्य की मुद्राओं में तल्लीन देख कर मालती उस के बचपन में खो गई...

"मम्मी, मुझे क्लासिकल डांस नहीं सीखना है, मुझे तो डांस वाले फिल्मी गाने पसंद हैं," 7 साल की नीलू ने जिद कर के बौलीवुड गानों पर नाचना शुरू किया था.

"क्या है मम्मी, यह दिनभर बंदरिया की तरह उछलकूद मचाती रहती है... आईने के सामने मटकती रहती है और कोई काम नहीं है क्या इसे?" नीलू से 4 साल बड़ा शुभम झल्लाता रहता.

"आप भी नाचो न, आप को तो आता ही नहीं," कहती नीलू उसे और चिढ़ाती.

समय पंख लगा कर उड़ता गया और नीलू 9 साल की हो गई.

"कल सबुह बस से शुभम की स्कूल पिकनिक जा रही है. हम उसे स्कूल बस तक छोड़ आएंगे," मालती ने अपने पति से कहा.

"मैं भी जाऊंगी भैया को छोड़ने," नीलू ने रात को ही कह दिया था.

सुबह सब कार से शुभम को स्कूल बस तक छोड़ कर वापस आ रहे थे.

"पापा, रुको न, हम वहां रुक कर कुछ खाते हैं. मेरी फ्रैंड्स कहती हैं कि सुबह यहां वड़ा पाव, इडलीडोसा और सैंडविच बहुत अच्छे मिलते हैं," स्कूल के रास्ते पर एक छोटे से रैस्टोरैंट के आगे नीलू ने कहा.

सब अभी उतर ही रहे थे कि नीलू दौड़ कर सड़क पार करने लगी.

"नीलू... बेटा रुको..." मालती की आवाज बाजू से गुजरती कार के ब्रेक मारने में दब गई.

मिनटों में पासा पलट गया था. लहूलुहान नीलू अस्पताल में बेहोश पड़ी थी. तब से आज तक कभी खड़ी नहीं हो पाई. खेलताकूदता, दौड़ता, नाचता बचपन कमर के नीचे से शांत हो गया. व्हीलचेयर में उस की दुनिया समा गई थी.

"मम्मी, भैया को आज वीडियोकौल करेंगे तो मुझे उन से एक बैग मंगवाना है," नीलू की आवाज से चौंक कर मालती वर्तमान में आ गई.

"हां, आज करते हैं शुभम को कौल," अमेरिका में जौब कर रहे बेटे शुभम के बारे में बात हो रही थी.

दूसरे दिन सुबहसुबह भाई से बात कर के अपने लिए एक मल्टीपर्पज बैग लाने को कह कर नीलू व्हीलचेयर ले कर खिड़की पर आ गई.

पापा और भाई की सलाह से नीलू ने अपनी पढ़ाई तो चालू रखी ही, साथ ही हस्तकला की सुंदर चीजें भी बनाती रही. कुदरत ने उस के पैरों की सारी शक्ति मानो हाथों को दे दी. बारीक धागों, सीपियों, मोतियों, जूट से खूबसूरत बैग और वाल हैंगिंग बनाती थी.

उस के काम में मदद करने के लिए मालती तो थी ही, साथ ही एक और लड़की को रखा था जो सामान उठाने, रखने में मदद करती थी. बड़ेबड़े बुटीक से और्डर आते थे और सब मिल कर उन्हें समय पर पूरा करते. धीरेधीरे जिंदगी अपनी गति फिर पकड़ने लगी थी.

"मम्मी, आप को मेरी बहुत चिंता होती रहती है न?" एक चिरपरिचित से अंदाज में नीलू कहा करती थी.

"नहीं तो, मैं क्यों करूंगी चिंता? तू तो खुद समझदार है, अपने काम कर लेती है. बुटीक के और्डर भी संभालती है और पढ़ाई भी कर रही है," मालती हमेशा उसे प्रोत्साहित करती.

"चेहरे पर इतनी झुर्रियां आ गई, आंखों के नीचे काले निशान हो गए. अब भी कहोगी कि कोई चिंता नहीं," नीलू की गहरी नीली आंखें अंदर तक भेद जातीं.

नीलू की कमर से निचले अंगों की स्वच्छता, कपड़े पहनाने का काम मालती खुद करती थी. एक जवान लड़की को किसी दूसरे के हाथों से ये सब काम करवाने की स्थिति का सामना रोज ही दोनों करते थे.

अचानक, चींचीं, चींचीं की आवाज के साथ कांवकांव का शोर होने लगा.

"मम्मी देखो. नीलोफर के घोंसले में एकसाथ 3-4 कौए आ गए. उसे परेशान कर रहे हैं. बचाओ मम्मी, नीलोफर को, उस के अंडों को," नीलू की आवाज दर्दनाक थी जैसे कोई उस पर घात कर रहा हो.

मालती रसोई से भाग कर कमरे की खिड़की पर आ गई. नीलू की ओर देखा, वह पसीने से तरबतर हो रही थी.

"मम्मी, प्लीज नीलोफर को बचा लो. ये कौए उसे मार डालेंगे. आप ने जैसे मुझे बचा लिया, इस को भी बचा लो मम्मा..." नीलू की आवाज कुएं से बाहर आने का प्रयास कर रही थी. एक अंधकार जिस में वह खुद जी रही थी, एक सन्नाटा जिस को वह झेल रही थी. दूरदूर तक आशाओं का क्षितिज था, जो हमेशा मुट्ठी से फिसलने को लालायित रहता.

"बेटा, हरेक को अपनी लड़ाई खुद लड़नी पड़ती है. कोई दूसरा कुछ मदद तो कर सकता है पर जीवनभर साथ नहीं दे सकता," मालती ने नीलू का हाथ थाम लिया, "नीलोफर की लड़ाई उस की अपनी है. हम सिर्फ कुदरत से प्रार्थना कर सकते हैं कि उसे शक्ति दे."

"आप तो उन कौओं को भगा सकती हो न, मैं तो उठ कर उन्हें नहीं मार सकती," नीलू की आवाज कंपकंपा रही थी.

"अपने अंडों की चिंता हम से ज्यादा नीलोफर को खुद है. तुम देखो, वह कैसे अपनी लड़ाई लड़ेगी," मालती ने बेटी को दिलासा तो दे दिया परंतु एक नन्ही सी चिड़िया की शक्ति पर उस को विश्वास नहीं था. अत: अंदर से एक बड़ी लकड़ी ले आई.

"सामने देख कर हत्प्रभ रह गई कि 4 कौओं से अकेली नीलोफर पूरे विश्वास से जूझ रही थी. अपनी छोटी परंतु नुकीली चोंच से, कौए की आंखों पर वार करकर के 2 कौओं को भगा दिया उस ने. एक नजर अपने अंडों पर डाली, पंख फड़फड़ा शक्ति का संचार किया, परंतु यह क्या.. उस के नीले चमकीले पंखों में से 2 गिर गए.

एक भरपूर निगाह गिरे पंखों पर डाल कर वह तेजी से चींचीं, चींचीं करती हुई बचे दोनों कौओं पर वार करने लगी.

सांस थाम कर खिड़की से मालती और नीलू उस नन्ही सी चिड़िया का हौसला बढ़ा रहे थे. पक्षी मन की बात समझ लेते हैं जिसे जुबान के रहते मनुष्य नहीं समझ पाते. संबल देती 4 आंखों ने नीलोफर को बिजली सी गति दे दी.

उड़उड़ कर वह अपनी चोंच से लगातार वार करती रही. कौओं की बड़ी, मोटी चोंच से खुद को बचाना छोड़ दिया उस ने और आक्रामक हो गई.

आखिर एक मां के आगे वे दोनों हार गए और भाग खड़े हुए. लंबी सांस भर कर नीलोफर ने अपने घोंसले में सुरक्षित अंडों को प्रेम से जीभर देखा. उस की नजर खिड़की पर रुक गई, जहां दोनों मादा तालियां बजा कर उस का अभिनंदन कर रही थीं.

नीलोफर अपने क्षतिग्रस्त शरीर का मुआयना करने लगी. जगहजगह कौओं की चोंच से घाव हो गए थे.

उस के चमकीले, नीले पंख अब शरीर छोड़ कर नीचे गिर गए थे. उस की आखों में एक बंदू सी चमकने लगी.

"नीलोफर, तुम दुनिया की सब से खूबसूरत चिड़िया हो, तुम्हें नीले पंखों की जरूरत ही नहीं है. आज तुम्हारी खूबसूरती को मैं ने महसूस किया है," नीलू की बात, उस छोटे से पंछी ने कितनी समझी पता नहीं पर खुशी से चिचियाने लगी.

नीलू ने घूम कर मालती की ओर देखा. मम्मी के दमकते चेहरे पर आज कोई झुर्री आंखों के नीचे कोई कालापन नहीं दिखाई दिया. ●

'बुके नहीं बुक्स उपहार में दीजिए'

मुकेश कुमार मेश्राम

प्रमुख सचिव, पर्यटन एवं संस्कृति

किताबों के पढ़ने से जीवन में क्रांतिकारी बदलाव आता है. इस से न केवल अच्छी सोच का विकास होता है बल्कि जीवन में आने वाली कठिनाइयों का मुकाबला कैसे किया जाए इस की क्षमता का भी विकास होता है. वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी (आईएएस) और उत्तर प्रदेश के पर्यटन एवं संस्कृति विभाग के प्रमुख सचिव के रूप में कार्यरत मुकेश मेश्राम के कैरियर को देखें तो जीवन में किताबों के महत्त्व का पता चलता है.

मुकेश मेश्राम मध्य प्रदेश के बालाघाट जिले के वनग्राम बोरी गांव के रहने वाले हैं. इन के पिता प्राइमरी स्कूल में अध्यापक और मां खेतों में काम करती थीं. मुकेश मेश्राम अपने घर से 5 किलोमीटर दूर स्कूल में पढ़ने जाते थे. पढ़ाई में अच्छे होने के कारण ग्रामीण प्रतिभा खोज परीक्षा की छात्रवृत्ति में पा कर अच्छे स्कूल में दाखिला मिला. वहां से शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़े.

भोपाल के मौलाना आजाद टेक्नॉलॉजी कालेज से आर्किटेक्चर में बीआर्क किया. आईआईटी रुड़की से एमआर्क करने के बाद इसरों में सइंटिस्ट के रूप में अपना कैरियर शुरू किया. वहां से भोपाल के मौलाना आजाद कॉलेज ऑफ टेक्नॉलॉजी में प्राध्यापक के रूप में तैनात हो गये जहां से उन्होंने सिविल सर्विसेज की तैयारी की. पहली बार असफल होने के बाद हार नहीं मानी. 1995 में वे सिविल सर्विसेज में चुने गए. जम्मू काश्मीर कैडर मिला. 1998 में वे उत्तर प्रदेश आए और यहां विभिन्न प्रशासनिक पदों पर रहते खुद की एक अलग पहचान बनाई.

आज भी मुकेश मेश्राम के जीवन में बेहद सरलता और सहजता है. वे घूमने-फिरने, कवितायें लिखने व किताबें पढ़ने का शौक रखते हैं. चिड़ियों के कलरव, नदिया की कलकल ध्वनि को सब से अच्छा संगीत मानते है. मुकेश मेश्राम का व्यक्तित्व इंजीनियरिंग और कला साहित्य का अद्‌भुत संगम है. पेश है, उन के साथ हुई खास बातचीत के प्रमुख अंशः

आप का बचपन बहुत संघर्षपूर्ण और रोमांचक रहा है. आगे बढ़ने में किन चीजों ने मदद की?

हमारे पिताजी स्कूल टीचर थे. वे घर से 10-12 किलोमीटर दूर पढ़ाने के लिए जाते थे. उस समय स्कूल टीचर का वेतन बहुत नहीं होता था. हम 5 भाई और 4 बहनें थे. ऐसे में बहुत परेशानी थी. मेरी मां खेतों में काम करने जाती थीं ताकि घर की आर्थिक मदद हो सके. हम ने मेहनत से पढ़ाई की. 8वीं कक्षा के बाद स्कौलरशिप के लिये ग्रामीण प्रतिभा खोज परीक्षा पास की. वहां से खुद आत्मनिर्भर बनना शुरू किया. हम स्कूल में पढ़ाई के साथसाथ दूसरे काम भी करते थे. प्रकृति से लगाव था तो गांव में 'प्रेरणा बाल सभा' बनाई, जिस के जरिये पौधे लगाने और कल्चरल कार्यक्रम करने लगे. मुझे कहानी और कविता लिखने का शौक था. इस में मुझे राज्य स्तरीय पुरस्कार भी मिले. किताबों और अपने मातापिता का सहयोग आगे बढ़ने में मददगार रहा.

स्कूल से जब आप कालेज पहुंचे तो वहां पत्रिका का प्रकाशन भी शुरू किया?

आर्किटैक्चर की पढ़ाई के पहले साल में ही 16 वर्ष की उम्र में हम ने पत्रिका 'सुवास' नाम से शुरू की, जिस में विज्ञान, साहित्य, क्विज के साथसाथ युवाओं और बच्चों को ले कर जो भी फैसले सरकार करती थी उन्हें भी पत्रिका में प्रकाशित किया जाता था. इस का आरएनआई रजिस्ट्रेशन भी कराया था. हम ने तमाम बड़े साहित्यकारों से संपर्क किया. इस के लिए उन सब ने लिखा. 3 साल यह पत्रिका प्रकाशित हुई. हमारे साथी इस में सहयोग देते थे. जब बीआर्क के चौथे साल में पहुंचे तो पढ़ाई में ज्यादा वक्त देने लगे, इसलिए यह पत्रिका बंद हो गई. इस पत्रिका को लोग बहुत पसंद करते थे. संपादक के नाम इतने पत्र आते थे कि पोस्ट ऑफिस वालों ने हमारे लिए अलग बॉक्स लगवा दिया था.

'आर्किटैक्ट' से सिविल सर्विसेज में कैसे जाना हुआ?

बीआर्क के बाद एमआर्क करने के बाद मैं जॉब करने लगा. पहले दिल्ली में फिर इसरो में. इसके बाद भोपाल में रीजनल इंजीनियरिंग कॉलेज में पढ़ाते वक्त मुझे अपने साथियों ने प्रोत्साहित किया कि मुझे सिविल सर्विस की परीक्षा देनी चाहिए. पहली बार सफल नहीं हुए. हम ने इतिहास विषय लिया था. तैयारी पूरी नहीं थी. इस के बाद दूसरी बार में सफल हुए और 1995 में सिविल सर्विस में आ गया. वहां बहुत सारे पदों पर काम करने का मौका मिला. समाज को अलग तरह से देखने और समझने के साथसाथ उन के लिए कुछ करने का मौका भी मिला. इस से मन को सुकून मिलता है.

आमतौर पर कहा जाता है कि हिंदी बोलने और लिखने वाले लोग इस परीक्षा में बहुत सफल नहीं होते. आप की क्या राय है?

ऐसा नहीं है. अगर हम आंकड़ों को देखें तो अब तक सिलेक्ट हुए करीब 26 फीसदी लोग उत्तर प्रदेश और बिहार से आते हैं, जो हिंदी बैल्ट कही जाती है. सिविल सर्विस में हर किसी को अवसर मिलता है बशर्ते वह अपने विषय का अच्छा जानकार हो. अच्छी तरह पढ़ने वाले इस परीक्षा को पास कर लेते हैं. किताबों और अनुभव से जो ज्ञान मिलता है वह इस कैरियर में आगे बढ़ने में मदद करता है. हमें लगता है कि लोगों को उपहार में बुके की जगह बुक्स देनी चाहिए. इस से लोग पढ़ेंगे और समझदार बनेंगे.

आप पतिपत्नी दोनों ही प्रशासनिक सेवा में हैं. कैसे तालमेल बैठाते हैं?

हम घर में कभी ऑफिस का काम नहीं लाते. एकदूसरे के काम का सम्मान करते हैं. इस तरह से जब समझदारी से काम होता है तो कोई दिक्कत नहीं आती है.

आप की और हॉबीज क्या हैं?

पर्यटन, स्कैचिंग और म्यूजिक सुनने का शौक है. मैं अकसर इस के लिए प्राकृतिक जगहों की सैर करता हूं.

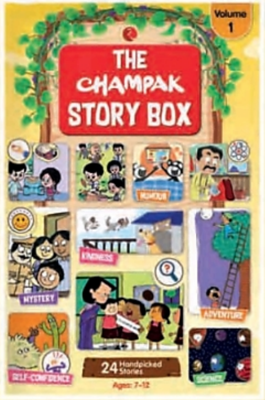
-शैलेंद्र सिंह ●

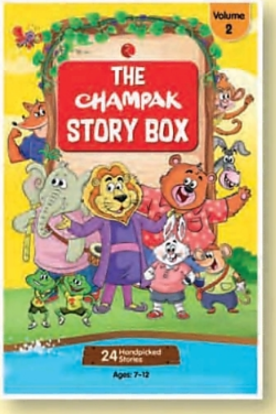
FOR THE FIRST TIME,
A COLLECTION OF 72
HANDPICKED STORIES

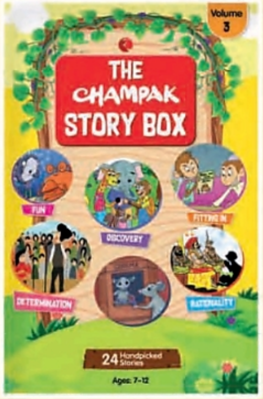
CHAMPAK IN ASSOCIATION WITH RUPA

HELP CHILDREN BE THEIR BEST SELVES, ONE STORY AT A TIME!

GET YOUR COPY NOW!


Volume 1
THE CHAMPAK STORY BOX
HUMOUR
KINDNESS
MYSTERY
ADVENTURE
SELF-CONFIDENCE
SCIENCE
24 Handpicked Stories
Ages: 7-12


Volume 2
THE CHAMPAK STORY BOX
24 Handpicked Stories
Ages: 7-12


Volume 3
THE CHAMPAK STORY BOX
FUN
FITTING IN
DISCOVERY
DETERMINATION
RATIONALITY
24 Handpicked Stories
Ages: 7-12

AGES: 7-12

AVAILABLE ON DELHIPRESS.IN
& ALL LEADING BOOKSTORES ACROSS THE COUNTRY.

T&C apply

To subscribe: Call/SMS/WhatsApp: 8588843408 | Toll Free Number: 1800 103 880
email: subscription@delhipress.in
For online payment visit www.delhipress.in/subscribe and
use the promotional code CB5 to get 5% discount.

कहानी ● डा. भारत खुशालानी

पतंग की तरह खुले आसमान में उड़ने वाली जिव्हानी के साथ ऐसा क्या हुआ कि वह अपना ही शहर छोड़ने को मजबूर हो गई...

पतंग

दिलेंद्र के भैया ने पूछा, "कल जिस से मिलने गए थे तुम, उस का क्या हुआ?"

दिलेंद्र ने ठंडी सांस भरी, "होना क्या था? वही हुआ जो हमेशा होता है. वह औरत अपने ही बारे में बोलती रही. इतना ज्यादा बोलती रही कि मुझे बोलने का मौका ही नहीं दिया उस ने."

भैया ने कहा, "लेकिन स्वभाव में वह कैसी है?"

"आप और भाभी ने मुझे उस से मिलाया. आप की पहचान की थी. आप को उस के स्वभाव के बारे में ज्यादा पता होगा. मुझे तो कुछ समझ में नहीं आया," दिलेंद्र बोला.

भैया ने निराशा में कहा, "मतलब इस रिश्ते को भी ना ही समझें, है ना?"

दिलेंद्र ने कुछ नहीं कहा.

भाभी सुन रही थी. उस ने भैया से कहा, "मैं ने तो पहले ही कहा था आप से कि वह लड़की भैया के लायक नहीं है."

भैया, "अब दिलेंद्र के जन्मदिन पर इसे किसी से मिलाएंगे."

"आज से संक्रांति महोत्सव का रजिस्ट्रेशन शुरू कर दिया है संस्था वालों ने," भाभी बोली.

"दिलेंद्र तो बचपन से आज तक कभी चूका नहीं है इस में भाग लेने से," भैया बोले.

"बस वहीं जा रहा हूं. चल भई शांति सिंह," दिलेंद्र ने कहा.

शांति सिंह उस के कुत्ते का नाम था. एकदम शांतिप्रिय था. इसीलिए दिलेंद्र ने उस का यह नाम रख दिया था. लेकिन अभी इस कुत्ते को कुछ आता नहीं था. अपना नाम भी नहीं पहचान पाता था. दिलेंद्र अपने कुत्ते को ले कर भैयाभाभी के घर से रवाना हो गया.

संस्था के कार्यालय में रजिस्ट्रेशन के इंचार्ज किवैदहेय से उस की मुलाकात हो गई. हमेशा की तरह संक्रांति महोत्सव के फ्लायर और पैंपलेट पर किवैदहेय ने अपना फोटो नीचे दाईं ओर लगा दिया था. वह अपना प्रचार करने का कोई अवसर नहीं चूकता था. महोत्सव के लिए उस ने दिलेंद्र की ऐंट्री ले ली.

दिलेंद्र के पीछेपीछे जिव्हानी आ गई. किवैदहेय को देख कर वह मुसकरा दी. किवैदहेय ने ही उसे संस्था में फ्लैट दिलाया था. वैसे तो जिव्हानी शहर से अपरिचित नहीं थी, लेकिन नौकरी के लिए उस ने यह शहर छोड़ दिया था. महानगर में चली गई थी. वहीं उस का ब्याह भी हुआ और बेटा भी. बस कुछ ही दिन हुए थे उसे वापस आए हुए, अपने बच्चे स्वाभेश के साथ वापस आ गई थी. आज स्वाभेश भी उस के साथ ही था.

किवैदहेय ने मुसकरा कर आश्चर्य से उस से पूछा, "आप यहां क्या कर रही हैं? यहां तो संक्रांति महोत्सव का रजिस्ट्रेशन हो रहा है. सिर्फ पतंगबाजी के शौकीनों के लिए है."

स्वाभेश की नजर तब तक शांति सिंह पर पड़ चुकी थी और वह कुत्ते को पुचकार रहा था. उस ने दिलेंद्र से पूछा, "यह आप का कुत्ता है?"

दिलेंद्र ने हामी भर कर उत्तर दिया, "काटता नहीं है. विश्व शांति संगठन का सदस्य है."

7 साल की उम्र का स्वाभेश यह तो समझा नहीं, लेकिन उस ने कुत्ते को सहलाना शुरू कर दिया.

दिलेंद्र को यह देख कर अच्छा लगा, "शांति सिंह है इस का नाम. तुम को पतंग उड़ाने का शौक है?"

स्वाभेश ने अचरजभरा उत्तर दिया, "मेरी मां को है. अभीअभी हम लोग यहां फ्लैट में रहने के लिए आए हैं. मैं ने तो आज तक पतंग कभी नहीं उड़ाई है."

"अरे, बहुत मजा आता है पतंग उड़ाने में. इस कालोनी में तो एक से बढ़ कर एक महारथी हैं. मेरे पास कुछ पतंगें हैं. आ कर ले जाना. सभी लोग येवकर्णिम पार्क में उड़ाते हैं," दिलेंद्र ने कहा.

किवैदहेय ने जिव्हानी का रजिस्ट्रेशन लेते हुए उसे बताया, "आप के मम्मीपापा से मुलाकात हुई थी."

"अच्छा," जिव्हानी बोली.

किवैदहेय की पहचान जिव्हानी के मांबाप से थी. जब उन्होंने कहा कि उन की बेटी शहर वापस आ रही है और उस के रहने के लिए फ्लैट चाहिए, तो किवैदहेय ने तुरंत अपनी संस्था की बिल्डिंगों में से एक फ्लैट दिलवा दिया. फिलहाल किराए पर था.

किवैदहेय, "मेरा नंबर तो है ही आप के पास. कोई बात हो तो जरूर काल करिए."

स्वाभेश ने उत्साहित हो कर अपनी मां से कहा, "मम्मी, अंकल मुझे पतंग देने वाले हैं. मैं भी पतंग उड़ाऊंगा."

जिव्हानी ने मुसकरा कर दिलेंद्र को धन्यवाद दिया, "वैसे भी मुझे देख कर तो कभी न कभी इसे शौक लगना ही था. आप ने शुरुआत करा दी, वह भी ठीक है."

दिलेंद्र ने अपना परिचय दिया, "मेरा नाम दिलेंद्र है. मैं डांस कोरियोग्राफर हूं. डांस सिखाता हूं."

स्वाभेश यह सुन कर प्रफुल्लित हो उठा. बोला, "मुझे डांस करने का बेहद शौक है."

"बेटा, आप के नानानानी यहीं रहते हैं?" दिलेंद्र ने पूछा.

"मेरे मम्मीपापा कुछ दूरी पर रहते हैं. मेरे पिताजी की पतंग बनाने की फैक्टरी है," जिव्हानी बोली.

दिलेंद्र को अचंभा हुआ. पूछा, "किस नाम से?" पतंगों का शौकीन होने से उसे इस क्षेत्र की काफी जानकारी थी.

"मुरुक्षेश पतंग फैक्टरी," जिव्हानी ने बताया.

"बिलकुल सुना है नाम और कई बार उड़ाई भी हैं मुरुक्षेश पतंगें. लेकिन आम लोगों के लिए नहीं हैं. वे उच्च क्वालिटी की महंगी पतंगें बनाते हैं," दिलेंद्र बोला.

जिव्हानी को यह सुन कर प्रसन्नता हुई, "हम लोग आकार में बड़ी और नायाब पतंगें बनाते हैं. भेड़चाल वाली आम बाजारू पतंगों की तरह नहीं.

अपने घर वापस आ कर जिव्हानी फिर से घर के सामान की फेरबदल करने लगी. घर अभी भी अस्तव्यस्त पड़ा था. स्वाभेश पतंग लेने दिलेंद्र के घर पहुंचा, तो वह कुछ महिलाओं को जुंबा सिखा रहा था. जब जुंबा डांस क्लास खत्म हुई तो उस ने खुशी से कुछ पतंगें स्वाभेश को दे दीं. स्वाभेश येवकर्णिम पार्क पहुंचा और पतंग उड़ाने लगा. फरफर की आवाज के साथ हवा से खेलती हुई उस की पतंग थोड़ी ही देर में आसमान की सैर करने लगी. नानाजी और मां कितने खुश होंगे यह देख कर, वह सोचने लगा. पतंग थोड़ी देर इधरउधर मंडराती रही, फिर नीचे गिर गई.

थोड़ी ही देर में अपने कुत्ते को टहलाने दिलेंद्र भी वहां आ पहुंचा और उस ने स्वाभेश को पतंग उड़ाने के उचित तरीके बताए. स्वाभेश शांति सिंह को देख कर और भी खुश हुआ. खेलने की 2 वस्तुएं उसे दिलेंद्र से प्राप्त हुई थीं.

कुछ देर वह खेलता रहा. फिर स्वाभेश को बुलाने उस की मम्मी आ गई. जिव्हानी ने स्वाभेश को दिलेंद्र के कुत्ते के साथ खेलते देखा. उस ने दिलेंद्र से कहा, "अगर पतंगों का आप को इतना ही शौक है, तो हमारी फैक्टरी में आइए. मैं वहीं जा रही हूं. आप चाहें तो चल सकते हैं."

दिलेंद्र ने बिना हिचकिचाहट के इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया. जिव्हानी की कार में बैठ कर तीनों मुरुक्षेश फैक्टरी पहुंच गए जहां दिलेंद्र की मुलाकात जिव्हानी के मातापिता से भी हुई. जिव्हानी ने दिलेंद्र को फैक्टरी की सैर कराई.

इतने वर्षों से दिलेंद्र पतंगें उड़ा रहा था, लेकिन आज उस की आंखें खुल गईं. जिन्हें वाकई में पतंगबाजी का शौक है और जो अव्वल दर्जे की पतंगें उड़ाने में विश्वास रखते हैं, उन्हीं लोगों के लिए यहां पतंगें बन रही थीं. कोई कारीगर यहां कागजों की कटाई नहीं कर रहा था. एक मशीन बेहद महीनता से कृत्रिम पौलिएस्टर कपडे की कटाई कर रही थी. कपड़ा लचीला था. हां, अलगअलग रंग के कटे हुए टुकड़ों को एक कारीगर जरूर इकट्ठा कर के वहीं स्टील की मेज पर रख रहा था. इस कपड़े पर प्रिंट जमाने के लिए 2 लड़के स्क्रीन प्रिंटिंग कर रहे थे. जिव्हानी ने बताया कि प्रिंट की स्याही, विशेष मिश्रण होती है और वह भी एकदम सही अनुपात में.

स्याही को सूखने के लिए रख दिया जाता. तत्पश्चात यह देखा जाता कि उस के छिल जाने या रंग उतरने का खतरा तो नहीं. कुछकुछ अंतराल पर ऐसी टेबलें थीं, जिन में नीचे से प्रकाश आ रहा था, जिस से टेबल के ऊपर रखे पतंग के कपडे की जांच हो सके कि उस में छेद या कोई और नुक्स तो नहीं है. पतंग के अलगअलग रंग के गत्तों को एक कारीगर बड़े प्रेम से टेप लगा कर चिपका रहा था. टेप से चिपके हुए गत्ते सिलाई मशीन तक जा रहे थे, जहां एक महिला मशीन से उन की सिलाई कर रही थी. जैसे कागज की पतंग पर बारीक लकड़ी की तीलियां लगती थीं, यहां उन तीलियों के बजाय रौड से पतंग का ढांचा बनाया जा रहा था जिस से पतंग के सिकुड़ने का डर नहीं था.

फैक्टरी देख कर दिलेंद्र को दंग रहते देखा तो जिव्हानी ने हंसते हुए कहा, "कागज की पतंग कभी आसमान में बादलों को नहीं छू सकती है. लेकिन आधुनिक तरीके से बनाई ये पतंगें छूने में सक्षम हैं."

स्तब्ध दिलेंद्र ने पूछा, "यह सब पिताजी ने सीखा कहां से?"

पिताजी ने अपने नाम का जिक्र सुना तो बुला कर एक ज्यामितीय आकार की तीनआयामी पतंग दिखाई. त्रिकोणीय बक्से सी दिखने वाली पतंग पर वे काम कर रहे थे, "मिस्र के पिरामिड देखे हैं? उन्हीं के आकार की पतंग है यह वाली."

माताजी, जो कांच के बने औफिस के अंदर लेखांकन का काम कर रही थीं, ने कहा, "पहले जिव्हानी महज शौकिया नजरिए से पतंगों को देखती थी."

"अब वह दार्शनिक हो गई है. कहती है कि डोर तो मेरे हाथ में है, लेकिन पतंग कोई और उड़ा रहा है," पिताजी बोले.

दिलेंद्र ने हंसते हुए कहा, "बिलकुल सही बात है. न जाने कब किस की नौकरी छूट जाए, किसी का परिवार टूट जाए, इन्हीं सब को भारतीय दर्शन में कटी हुई पतंग से जोड़ा जाता है."

जिव्हानी को ऐसा लगा कि दिलेंद्र और उस की सोच मेल खाती है.

"कितनी उमंगों के साथ उड़ती हुई हमारी बच्ची नौकरी के लिए इस घर से निकली थी..."

माताजी ने तुरंत बात काट दी, "सब कुदरत का लेखाजोखा है," पिताजी बोले.

दिलेंद्र को कुछ भी नहीं समझा कि वे क्या कह रहे हैं. उस ने बात को कुरेदना उचित नहीं समझा.

वापस जाते वक्त पिताजी ने अपनी पसंद की एक बड़ी सी आलीशान पतंग दिलेंद्र को भेंट की. उस की खुशी की सीमा न रही.

अगले दिन उस ने भैयाभाभी के घर संपूर्ण

HEMODEX®

HEMODEX
HEMODEX
Balanced Nutritional Formula
Family Tonic
SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS
BALANCED NUTRITIONAL FORMULA
VITAMIN & PROTEIN

आपके सेहत का सच्चा साथी

Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें है भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्बीटॉल 70% जो कि चेहरा, जीभ आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दम फूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गम्भीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®

STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

GROWMED
STOMAQUAR
PROTECTIVE COATING ACTION
PROTECTIVE COATING ACTION

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी, मुँह में छाले, हाइपर–एसीडीटी, हिचकी आना एवं पेट के अन्य तकलीफों से। साथ ही इसका नियमित सेवन रक्तचाप को भी सही रखने में काफी लाभदायक है।

Manufacturer :
Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

किस्सा बयां किया. भाभी ने अचरज से कहा, "मैं तो जानती हूं जिव्हानी को, हमारे ही स्कूल में पढ़ती थी. मुझ से 1 साल छोटी है. मुझे नहीं पता था कि अब वह यहां आ गई है रहने के लिए."

भैयाभाभी तुरंत दिलेंद्र के साथ उस के घर गए. भैया और दिलेंद्र घर पर ही रहे, भाभी जिव्हानी से मिलने उस के फ्लैट पहुंची.

भाभी ने घंटी बजाई. जिव्हानी ने दरवाजा खोला तो पहचान न सकी. भाभी ने परिचय दिया, तो खुशी से भाभी का स्वागत किया. चाय पिलाई. दोनों ने बहुत बातें की. अस्तव्यस्त सामान में भाभी को एक तसवीर दिखी जिस में जिव्हानी की गोद में छोटी उम्र का स्वाभेश था और उनके साथ एक व्यक्ति था.

भाभी ने फोटो की ओर इशारा कर पूछा, "ये पति हैं?"

जिव्हानी ने थोड़ी मायूसी से कहा, "थे."

भाभी समझ गई कि मामला नाजुक है. अत: उस ने कुछ नहीं कहा.

जिव्हानी ने स्वयं ही कह दिया, "चल बसे."

जिव्हानी के साथ कोई नजदीकी रिश्ता न होते हुए भी भाभी को यह सुन कर बहुत दुख हुआ.

"2 साल पहले गुजर गए, तब स्वाभेश 5 साल का था. कुछ समय वहीं रह कर नौकरी की, फिर मन लगना बंद हो गया. इसीलिए यहां चली आई हूं. अब पिताजी की ही पतंग फैक्टरी संभालूंगी," जिव्हानी बोली.

जिव्हानी ने सही निर्णय लिया था. इतनी कम उम्र में ऐसा हादसा हो जाना किसी भी इंसान को असमंजस की स्थिति में डाल देने के लिए काफी था. स्वयं को भ्रमित महसूस कर इस उलझन और शहर से बाहर निकलना ही उसे उपयुक्त लगा. कोई उसे दोष नहीं दे सकता था. मांबाप ने बहुत समझाया कि उन्हीं के साथ रहे, कोई कुछ नहीं कहेगा, लेकिन वह अड़ी रही कि उसे अपनी जिंदगी आगे भी बढ़ानी है. सब से जटिल कार्य उसे यह लगा कि स्वाभेश को कैसे बताए. 5 वर्ष के बच्चे को क्या स्पष्ट और प्रत्यक्ष शब्दों का प्रयोग कर के कहा जा सकता है कि उस के पिताजी की मृत्यु हो गई है? किस प्रकार की प्रतिक्रिया होगी उस की?

मगर न तो वह रोया, न ही उस ने कोई सवाल पूछा. जिव्हानी को लगा कि शायद अपने दुखी होने की भावना को वह अपने बच्चे से साझा करे तो हो सकता है कि उस की भी भावनाएं सामने आ जाएं. शहर छोड़ते वक्त भी उसे ग्लानि महसूस हुई कि 7 साल के बालक को कैसे बताया जाए कि उसके जीवन और उस की दिनचर्या दोनों में बदलाव आने वाला है, इस के लिए वह तैयार हो जाए. अपने बेटे को दिलेंद्र के साथ सामान्य तरीके से व्यवहार करते देख समझ में आ गया कि स्वाभेश ने अपनी नई जिंदगी को बिना किसी झिझक के अपना लिया है.

भाभी वापस चली आई तथा भैया और दिलेंद्र को स्थिति से अवगत किया. फिर भैया और भाभी वापस अपने घर लौट गए.

शाम को फिर पार्क में पतंगें हवा में लहराने लगीं. उड़ती हुई पतंगें देख कर सभी खुश थे. आसमान में उड़ नहीं सकते तो क्या हुआ, कम से कम पतंग तो उड़ा सकते हैं. जिन वयस्कों के परिवार थे और उन की स्त्रियां यह दलील देती थी कि ए जी, आप तो इतने बड़े हो गए हो. अब क्यों आप पतंग उड़ा रहे हो? तो उन्हें वे कहते कि श्रीराम ने भी तो पतंग उड़ाई थी.

पार्क में एक पागल भिखारी कचरे में मिली हुई एकदम पतले कपड़े की बनी टोपी को रस्सी से बांध कर पतंग बना कर उड़ाने का प्रयास कर रहा था. बच्चों का एक झुंड, कटी हुई पतंग को लूटने के लिए दौड़ रहा था.

दिलेंद्र जब अपने कुत्ते को ले कर पार्क पहुंचा, तो स्वाभेश को पतंग उड़ाने की कोशिश करते पाया. दिलेंद्र ने स्वाभेश को धागे का तनाव बनाए रखने के गुर सिखाए ताकि कमान तनी रही. किस प्रकार हवा पतंग के नीचे से होती हुई ऊपर से गुजर जाती है, इस के बारे में समझाया ताकि स्वाभेश हवा के प्रवाह का लाभ उठा सके और पतंग को निश्चित दिशा दे सके. ठीक हवाईजहाज की तरह पतंग के नीचे हवा का दबाव ज्यादा होने से वह हवा में उड़ पाती है, इस वैज्ञानिक सिद्धांत को समझाया. थोड़ी ही देर में स्वाभेश ने ढील देने के दांवपेंच सीख लिए.

जब स्वाभेश वापस घर लौटा, तो सूर्यास्त हो चुका था. आज वह 7वें आसमान पर था. संक्रांति महोत्सव से पहले उस में इतना आत्मविश्वास तो भर ही जाएगा कि वह चंद लोगों के साथ पेंच लड़ा सके. घर में उस के नानानानी आए हुए थे. नानी ने गरमगरम बेसन और प्याज के पकोड़े तले थे.

जिस आदमी के साथ स्वाभेश और उस की मम्मी फैक्टरी आए थे, उस के विषय में चर्चा हो रही थी.

"क्या करता है वह?" नानी ने पूछा.

"डांस सिखाता है. बच्चों को भी, बड़ों को भी," जिव्हानी ने बताया.

"और पतंग उड़ाने में भी नंबर वन," स्वाभेश बोला.

"तभी तो फैक्टरी में इतने ध्यान से सबकुछ देख रहा था," नाना बोले.

"और एक प्यारा सा कुत्ता भी है उनके पास, शांतिसिंह नाम का," स्वाभेश ने बताया.

"स्वाभेश भी उस से डांस सीखेगा," जिव्हानी बोली.

अगले दिन दिलेंद्र की मुलाकात अपने भैयाभाभी से हुई तो एक बार फिर किसी के साथ उस के मेलमिलाप की संभावना की चर्चा हुई.

"मुझे पता है कि आप दोनों मेरा रिश्ता खोजने के लिए बेताब हो. मैं भी आप दोनों को निराश नहीं करना चाहता, परंतु अपनी वर्तमान स्थिति में भी मैं वास्तव में बहुत संतुष्ट और खुश हूं," दिलेंद्र की इच्छा हुई कि अपने भैयाभाभी को ऐसी जीवनशैली की खासीयतों के बारे में बताए जिन्हें वह जी रहा है लेकिन जिस के बारे में लोग बात या तो करते नहीं थे या करना पसंद नहीं करते थे.

"वह कैसे?" भैया ने पूछा.

"अपनी मरजी का टीवी प्रोग्राम देख रहा हूं, जितने पर पंखा चाहिए, उतने पर चलाता हूं, जब मन होता है तब उठता हूं," दिलेंद्र बोला.

"परिवार चलाने के समक्ष ये सारी बातें नगण्य हैं," भैया बोले.

"मेरी जितनी भी आदतें हैं, उन में से किसी से भी मैं शर्मिंदा नहीं हूं. पत्नी आने के बाद यह स्थिति बदल जाएगी," दिलेंद्र बोला.

"भैया, अपनी उम्र का भी खयाल कीजिए. 40 हो रही है और आप डांस सिखाते हो, कहीं किसी जनरल मैनेजर के पद पर नहीं हो," भाभी बोली.

बात चुभने वाली थी, लेकिन एकदम सत्य.

"भाभी, आप जो कह रही हो, मैं वाकई उस की सराहना करता हूं और मेरा विश्वास कीजिए कि मैं आप की बात पर अच्छे से विचार करूंगा."

भाभी ने उसे चिंतित नजरों से देखा.

उसी दिन सुबह करीब 10 बजे जिव्हानी किवैदहेय के औफिस पहुंची. किवैदहेय वहीं था जिस ने उसे फ्लैट दिलाया था. संक्रांति महोत्सव के रजिस्ट्रेशन के समय जिव्हानी की उस से मुलाकात हुई थी. उस के मांबाप की पहचान का था. उम्र करीब 40 बरस होगी. जिव्हानी ज्यादा कुछ नहीं जानती थी उस के बारे में. किवैदहेय का औफिस देख कर अचरज में पड गई. इतना भव्य औफिस. महानगरों में तो ऐसा औफिस सिर्फ बड़ी कंपनियों का ही होता है. उस ने प्रवेश किया, यहांवहां देखा और रिसैप्शनिस्ट से बात कर के किवैदहेय के कक्ष तक पहुंची.

उस ने आश्चर्य जताते हुए कहा, "आप का कार्यालय तो बहुत फैंसी है?"

किवैदहेय ने उस का मुसकरा कर अभिवादन किया.

"आप तो कह रहे थे कि मेरा छोटा सा व्यापार है. यहां तो मध्यम साइज की कंपनी दिख रही है?" जिव्हानी ने पूछा.

"'छोटा' शब्द सापेक्ष है," किवैदहेय बोला. फिर उस ने जिव्हानी के फ्लैट वाली फाइल निकाली और एक पेज पर उसे हस्ताक्षर करने के लिए कहा, "आप के पिताजी ने तो डिपौजिट भर ही दिया है. बस आप के हस्ताक्षर चाहिए."

फ्लैट के मालिक विदेश में थे और अपने फ्लैट का जिम्मा किवैदहेय को दे दिया था.

जिव्हानी ने साइन करते हुए कहा, "मैं बहुत आभारी हूं आप की. अब अपनी फीस बताइए."

किवैदहेय बोला, "कैसी बातें करती हैं आप."

महानगरों में कोई भी व्यक्ति

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।

GROWMED®
AD VITAMIN
बेबी ऑयल

नक्कालों से सावधान
ग्रोमेड
देखकर ही लें।

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।
इसमें है Vitamin A 20000 I.U, Vitamin D 4000 I.U, Archis Oil, Olive Oil + Vitamin E

अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी

GROWMED®
PAIN RELIEF Gel & Tablet
आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम

ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से तुरंत आराम मिलता है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.
• CALL : 9431237784, 8987383154

©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD
VITAMIN
BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES
GROWMED PAIN RELIEF Gel
Diclofenac Diethylamine, Oleum Lini, Methyl Salicylate & Menthol Gel
15 gm

बिना स्वार्थ भाव से किसी के लिए कोई काम नहीं करता. इसीलिए जिव्हानी को थोड़ा अटपटा लगा, "कम से कम दलाली का तो हिस्सा बता दीजिए."

"कुछ नहीं," किवैदहेय बोला. इस तरह किसी का आर्थिक एहसान लेने में जिव्हानी को असुविधा हो रही थी, "आप के मम्मीपापा ने भी यही बात कही, लेकिन मैं उन से भी कैसे पैसे ले सकता हूं. बिलकुल सही नहीं लगेगा."

जिव्हानी ने कुछ कहना चाहा पर किवैदहेय ने कहने का अवसर नहीं दिया, "इसके बदले हम लोग कभी आप के बेटे के साथ मिल कर खाने पर किसी अच्छे से रैस्टोरैंट जा सकते हैं."

जिव्हानी को यह बात अजीब लगी, लेकिन उसने मुसकरा कर हामी भर दी, "बिलकुल."

किवैदहेय ने जिज्ञासा से पूछा, "अभी बेटा कहां हैं? स्कूल गया है क्या?"

"स्कूल में अभी दाखिला पूरा नहीं हुआ है. पापा की पहचान वाले हैं. कुछ ही दिन में ट्रांसफर पूरा हो जाएगा. अभी उसे उस के नए मित्र दिलेंद्रजी के पास छोड़ आई हूं."

किवैदहेय को सुन कर जैसे टीस लगी, "दिलेंद्र के पास वह क्या करेगा?"

जिव्हानी ने किवैदहेय की जलन को भांप लिया, "उन के कुत्ते के साथ खेलता है. दिलेंद्र उसे डांस भी सिखाते हैं और पतंग उड़ाना भी सिखा रहे हैं."

दिलेंद्र को इस तरह से पूरी तरह जिव्हानी के घरपरिवार में घुसा जान कर किवैदहेय का चेहरा लाल हो गया. अपनी भावनाओं को वह अपने चेहरे पर आने से छिपा न सका. जिव्हानी चकित हो कर उसके हावभाव देखती रह गई. उसे इस बात की कतई उम्मीद नहीं थी.

दोपहर 2 बजे जब किवैदहेय भोजन करने घर पहुंचा, तो अचानक बिल्डिंग के बाहर ही उस की मुलाकात दिलेंद्र से हो गई.

"क्या बात है बड़े खुशमिजाज लग रहे हो?" किवैदहेय ने पूछा.

दिलेंद्र को स्वयं पता नहीं था कि यह जिंदादिल मनोवृत्ति कहां से उस के अंदर इतने सालों के बाद जाग उठी है.

"मेरे लिए तो यह थकाऊ दिन रहा है... औफिस का बहुत काम है," किवैदहेय बोला.

दिलेंद्र ने उस का कंधा थपथपाते हुए कहा, "शाम को पार्क में पतंग उड़ा कर देखना कैसे पतंग के साथसाथ मन भी आकाश में उड़ने लगेगा."

"वास्तव में पहले तो मैं ने कभी भाग नहीं लिया है, लेकिन सोचता हूं इस बार जरूर लूं," किवैदहेय बोला.

"पतंग उड़ाना अपने घावों पर मरहम लगाने जैसा है. सब दुखों को दूर करने वाला अनुभव, सब घावों को भर देने वाली दवा. हवा में उड़ती हुई किसी चीज को अपने काबू में रख पाने की अनुभूति... सच बहुत मजा आएगा तुम्हें भी," दिलेंद्र बोला.

किवैदहेय ने रुक कर कहा, "जिव्हानी ने बताया कि तुम उस के बेटे के लिए आया का काम कर रहे हो जब तक उस का स्कूल में दाखिला नहीं हो जाता?"

दिलेंद्र जैसे आसमान से नीचे गिर गया हो. बोला, "आया?"

"हां, तुम्हारे पास इतना काम नहीं है इसीलिए तुम दाई का काम करके दूसरों के बच्चों की देखभाल कर सकते हो. वैसे भी डांस क्लास के बहाने लोग अपने बच्चे तुम्हारे पास छोड़ कर ही जाते हैं."

किवैदहेय का मुंह ताकता रह गया.

किवैदहेय ने मोबाइल में समय देखा और कहा, "मेरा समय हो रहा है. स्वाभेश का ध्यान रखने के लिए हम दोनों की ओर से बहुत शुक्रिया."

दिलेंद्र के मुंह से निकला, "हम दोनों?"

"मेरी और जिव्हानी की ओर से," किवैदहेय बोला और फिर चला गया.

दिनभर दिलेंद्र को यह वार्तालाप परेशान करता रहा. शाम को पार्क में स्वाभेश उस का इंतजार करता रहा. सूर्यास्त हो गया, लेकिन दिलेंद्र दिखाई नहीं दिया. स्वाभेश मायूस हो कर घर लौट आया. सोफे पर हताश हो कर बैठ गया तो मां ने कारण पूछा. स्वाभेश ने बता दिया. मां को समझ आ गया कि स्वाभेश का दिल दिलेंद्र के साथ लग चुका है.

दूसरी ओर दिलेंद्र दोपहर से शाम तक अपने बिस्तर पर पड़ा रहा. दोपहर की क्लास भी रद्द कर दी. उसे बिलकुल समझ नहीं आ रहा था कि अचानक उस के साथ ऐसा कैसे हो रहा है. 7 बजे उस ने अपनेआप को हिम्मत दी और निकल कर भैयाभाभी के घर पहुंचा और उन से जिक्र किया.

भैयाभाभी को एक ही क्षण में सारा मामला समझ में आ गया. दिलेंद्र के मन को गहरी चोट पहुंची थी. लेकिन यह इसीलिए था कि उस ने जिव्हानी और उस के बेटे को अपना समझा.

भाभी ने उसे समझाया, "कोई कुछ भी कहे उस की बातों का एकदम यकीन नहीं करना चाहिए जो कुछ भी किवैदहेय ने कहा है मुझे उस पर जरा भी विश्वास नहीं कि यह जिव्हानी ऐसा कह सकती हैं."

मकर संक्रांति का दिन आ गया. सुबह से ही लोगों में उत्साह था. येवकर्णिम पार्क को सुबह सबेरे ही खोल दिया गया. इक्कादुक्का आवारा लड़के भटक कर अपनी पतंगों के साथ 5 बजे ही आ गए. एक दिन पहले ही तिलगुड़ के लड्डू बन चुके थे. आज एकदूसरे में वितरित होंगे. आज पतंगें जब हवा में लहराएंगी, तो चोरीछिपे या ग्लानि की भावना से नहीं, बल्कि सीना तान कर आधिकारिक रूप से. आज उन्हीं का दिन है.

मांझे के अपराधों ने पतंगों को भी बदनाम कर दिया था जिस से पतंगों में रोष था. सख्त आदेश थे कि कांच से घोटे हुए मांझे का इस्तेमाल नहीं होगा. ऐसे किसी भी तेज मांझे का इस्तेमाल नहीं किया जाएगा जिस से पक्षियों की जान को खतरा हो. जो उड़ाएगा वह खुद अपने अरमान को आसमानों में पहुंचाएगा और जो नहीं उडाएगा वह महोत्सव देख कर अपना मुफ्त मनोरंजन करेगा, उड़ाने वालों की हौसलाअफजाही करेगा.

आज इन 5 बजे से ही जमा हो रहे आवारा लड़कों को भी कोई कुछ नहीं कहेगा क्योंकि भारत की प्राचीन परंपरा को जिंदा रखने की जिम्मेदारी इन्हीं के सिर पर है. पक्षियों को तो जैसे हर बात का पता पहले से होता है. इस बात का पता भी पहले ही चल चुका था कि उन के प्रतिद्वंदी से आज उन की मुलाकात है. सर्दी के कारण लोग स्वैटर पहन कर पार्क में आ रहे थे. सूर्योदय होतेहोते डोर पर सवार पतंगों की सवारियां किसी दुलहन की तरह सज कर निकल चुकी थीं.

पिछले कई दिनों से सूर्यास्त देखने वाली पतंगों को आज सूर्योदय देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ. कुछ लोग अपने वफादार अनुयायिओं को साथ ले कर आ रहे थे जो मांझे की रील पकड़ेंगे. जैसे पतंग के साथ डोर बंधी होती है, वैसे ही ये निष्ठावान अनुगामी भी अपने पतंग उड़ाने वाले मालिक के साथ बंधे थे,ठीक उसी तरह जैसे कोई समर्पित सेनापति अपने राजा के साथ बंधा होता है.

8 बजे जिव्हानी अपने मातापिता और अपने बेटे स्वाभेश के साथ पार्क पहुंच गई. उस के हाथ में पिताजी की स्पेशल बनाई पतंग थी जो सिल्क से बनी थी. 1 मीटर चौड़ी और आधा मीटर लंबी इस पतंग की शान का मुकाबला अगर कोई कर पाएगा, तो वह मुरुक्षेश पतंग ही होगी. स्वाभेश के नानाजी ने दिल लगा कर अपने हाथों से इसे बनाया था. पतंग के बीच में 'मुरुक्षेश' भी प्रिंट कर दिया था ताकि आकाशवाणी की तरह ही आसमान से सब तक यह संदेश पहुंचे कि शान से पतंग उड़ानी है तो मुरुक्षेश पतंग ही उडाएं.

ठीक 9 बजे दिलेंद्र अपनी पतंगों के सैट और अपने भैयाभाभी के साथ पार्क पहुंच गया. पार्क बहुत बड़ा था. और जमा होती लोगों की भीड़ में एकदूसरे को ढूंढ़ निकालना आसान नहीं था. जिन के पास रजिस्ट्रेशन के समय प्राप्त संक्रांति महोत्सव का टिकेट था, वही पतंग प्रतियोगिता में भाग ले सकते थे और उन्हीं के लिए विशेष भोजन और उपहारों की छोटी टोकरी थी. भैया ने चक्री संभाली और दिलेंद्र ने अपनी पहली पतंग को आसानी से मंद सर्द हवाओं में ऊपर उठा लिया.

दिलेंद्र के मन में अचानक यह खयाल आया कि हो सकता है हवा का रुख इस प्रकार चले कि जिव्हानी की पतंग अपनेआप ही उस की पतंग से आ कर मिल जाए या फिर दोनों की पतंगों की डोरें आपस में जुड़ जाएं. आज दोनों के पतंगों की लड़ाई हो ही जाए और दोनों में से जो भी पतंग कटेगी, वह आज अपशकुन नहीं बल्कि लूट प्रतियोगिता का कारण बनेगी.

कभी संक्रांति महोत्सव में भाग न लेने वाले किवैदहेय ने भी आज हिस्सा लिया. उस ने भी

भारतीय संस्कृति में होली के रंगों की तरह रंग जाने का प्रमाण दे कर पतंग उड़ाई लेकिन एक ही झटके में उस की पतंग कट गई. ठीक तरह से ऊंचाई भी न पकड़ पाई. आसपास के बच्चे उस के इस अनुभवहीन प्रयास को देख कर हंसने लगे. उस की कटी पतंग को किसी दौड़ते बच्चे के पांवों ने रौंद दिया.

स्वाभेश पतंग उड़ाने वालों की भीड़ को चीरता हुआ दिलेंद्र तक जा पहुंचा. उस के पास नानाजी द्वारा बनाई गई पतंग थी, लेकिन जिव्हानी की पतंग से छोटी थी. अपनी पतंग नीचे रख कर पहले वह शांति सिंह के साथ खिलवाड़ करने लगा. शांति सिंह की जोड़ी उस के साथ जम चुकी थी. फिर उस ने दिलेंद्र से अनुरोध किया कि उस की मुरुक्षेश पतंग की उड़ान भरने में उस की सहायता करे.

दिलेंद्र ने भैया के कहने पर अपनी पतंग को नीचे कर लिया तथा स्वाभेश के साथ मुरुक्षेश पतंग तान दी. कलाबाजियां खाती हुई स्वाभेश की पतंग शान के साथ सूरज की पीली चमकदार किरणों को सीना तान कर आत्मसात करने लगी. आकाश में 2 नायाब मुरुक्षेश पतंगें दिख रही थीं. जैसे 2 राजा एकसाथ सिंहासन पर बैठे राज कर रहे हों. आकाश में नजारा देखने लायक था, 2 महलों के आसपास ढेर सारी झोपड़ियां, लेकिन एक म्यान में 2 तलवारें. दिलेंद्र ने धीरेधीरे ढील देते हुए सूरज की सुनहरी किरणों को प्रतिबिंबित करती हुई अपनी चमकदार पतंग को आकाश में उड़ रही दूसरी मुरुक्षेश पतंग की ओर मोड़ दिया. उल्फत और उमंगों के संगम से बने दिलेंद्र के संदेश को ले कर पतंग अपनी बड़ी बहन से मिलने चल दी.

दोनों पतंगें बहनें थीं क्योंकि उन का निर्माता सह पिता एक ही था- स्वाभेश के नानाजी. चंद ही क्षणों में संदेश के साथ छोटी बहन ने बड़ी का दरवाजा खटखटाया. आकाश के पंछी आतुरता से प्रतीक्षा कर रहे थे. वैसे तो उन्होंने आज सबेरे से ही सैकड़ों भिन्नभिन्न प्रकार की पतंगों के दर्शन कर लिए थे, लेकिन इन 2 महारथियों की शान बेमिसाल थी. 2-4 पंछी और आ गए और इन दोनों महारथियों के ऊपर मंडराने लगे जैसे इंतजार में हों कि देखें आगे क्या होता है.

पार्क वालों ने भी जब यह नजारा देखा तो अपनी पतंगों को भूल कर वृहंगम पतंगों की जंग का अद्‌भुत दृश्य देखने लगे. दोनों महाकाय पतंगों की डोरें आपस में उलझ गईं. दोनों बहनें एकदूसरे से लिपट गईं. दोनों के बीच स्नेहशील गुत्थमगुत्था होने लगी. सुबह की कुनकुनी धूप से छंटते हुए बादलों की छांव तले दोनों विशाल पतंगें में जैसे द्वंद्वयुद्ध हो रहा हो. युद्ध का तेज किरणों को मात देने लगा. बाकियों की पतंगें उन के आसपास घूमफिर कर चुपचाप वहां से खिसक लीं.

न तो उन में इतना दम था, न ही उन के हौसले इतने बुलंद थे कि इस महायुद्ध में भागीदार बन सकें. बस ऊंची नजरें कर इन दोनों में से जो कटेगी, आज जिसे वह मिलेगी, उस की खुशहाल हो गया समझो. इस महायुद्ध में डोर की शक्ति उस की शारीरिक क्षमता पर नहीं, अपितु उड़ाने वाले के जोश पर निर्भर थी और दोनों उड़ाने वाले, दिलेंद्र और जिव्हानी जोशखरोश में आ गए थे. दिलेंद्र का अनमनापन कब काफूर हो गया उसे पता ही न चला. महाशक्तियों की पैंतरेबाजी से विरक्ति आह्लाद में परिवर्तित हो चुकी थी. विशेष कर यह जान कर कि दूसरी पतंग की डोर जिव्हानी के हाथों में है. मुरुक्षेश की प्रेमरूपी पतंगों का यह खेल चलता रहा.

और फिर जोर की आवाज से आकाश गूंज उठा, "वह काट," जैसे सारा स्टेडियम क्रिकेट के मैदान में छक्का लगने से गूंज उठ हो. कटी हुई पतंग लहराती हुई दूर अनजान प्रदेश में जाने लगी. 30-40 बच्चे और युवक उस के पीछे भागे.

दिलेंद्र की बांछें खिल गईं. स्वाभेश खुशी से झूमने लगा. जिव्हानी की पतंग कट गई थी. स्वाभेश की पतंग आसमान में अपनी बुलंदी पर इतरा रही थी.

थोड़ी ही देर में जिव्हानी आकाश में उडती इकलौती मुरुक्षेश पतंग की डोर की दिशा पकड़ कर उन के पास आ पहुंची. अपनी रोबीली पतंग कट जाने से उस के चेहरे पर न तो कोई शिकन के भाव थे न ही गम.

आते ही सब से पहले उस ने अपने ही हाथों से बनी तिलगुड़ की मिठाई का डब्बा भैयाभाभी के सामने खोल दिया. दिलेंद्र ने स्वाभेश की पतंग नीचे ला कर वापस अपने पास खींच ली. सभी ने मुंह मीठा किया.

भाभी ने मौका देख कर जिव्हानी से पूछ ही डाला, "तुम किवैदहेय के साथ हो क्या?"

जिव्हानी ने हैरानी के साथ कहा, "नहीं, बिलकुल नहीं."

भाभी ने किवैदहेय और दिलेंद्र के बीच हुए संवाद को दोहरा दिया. जिव्हानी ने सभी से इस बात के लिए माफी मांगी और कहा, "दरअसल, मेरे मम्मीपापा की पहचान का है वह. मम्मीपापा ने मेरे इस शहर में आने से पूर्व मेरी सगाई की बात उस से की थी. लेकिन मुझे मंजूर नहीं है, यह बात मैं ने अपने मम्मीपापा से साफ कह दी है. किवैदहेय भ्रम में है. ऐसा कुछ भी नहीं है. बस, उस ने मुझे फ्लैट दिलाया है."

दिलेंद्र के अरमानों ने एक बार फिर पंख फैलाए. एक बार फिर पतंग की तरह आसमान में उड़ने के लिए वह तैयार था और अब उस की पतंग को कोई नहीं काट सकेगा. सर्वसम्मति से संक्रांति महोत्सव का उसे विजेता घोषित कर दिया गया.

●

अब लाइलाज कैंसर का इलाज
हर्बल दवाओं से भी सम्भव

अभी तक आम आदमी के मन में यही धारणा बैठी हुई है कि कैंसर लाइलाज बीमारी है। भारत में हर्बल चिकित्सा प्रणाली से गम्भीर रोगों के इलाज की इसमें व्यवस्था है तथा कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है। इस चिकित्सा द्वारा सभी प्रकार के कैंसर का इलाज संभव है।

कैंसर होने के कारण

परामर्श निःशुल्क

वैसे तो कैंसर होने का कोई निश्चित कारण नहीं होता है फिर भी ज्यादातर कारणों में धूम्रपान, तम्बाकू, गुटखा, शराब, फास्टफूड, अनियमित दिनचर्या आदि कारण प्रमुख है।

नेपाल निवासी कृष्ण बहादुर उम्र लगभग 55 वर्ष को पिछले 5 सालों से बोनकैंसर, ब्लडकैंसर एवं पेट का कैंसर था। इन्होंने नेपाल, दिल्ली, बाम्बे तथा अन्य शहरों में लगातार सभी प्रकार का इलाज कराया। जिसमें एक करोड़ से ऊपर खर्चा किया लेकिन परमानेंट आराम नहीं मिला। डा. साहब के यहां के इलाज से मात्र15 दिनों में 20 प्रतिशत से 30 प्रतिशत तक लाभ हुआ है और आगे भी इलाज जारी है।

अन्य जटिल रोगों का उपचार
जैसे शुगर, पाइल्स (बवासीर, खूनी व बादी) सभी प्रकार का नशा, माहवारी में अनियमितता, ओवरी में गांठ, गंजापन आदि का इलाज

कैंसर इलाज में डॉ. अहमद साहब का योगदान

डॉ साहब का कहना है कि किसी भी व्यक्ति को किसी भी प्रकार का कैंसर है तो अपनी रिपोर्ट ले कर प्रात: 10 बजे से 6 बजे तक क्लीनिक पर आकर मिल सकता है। डॉ. साहब रियायती दरों पर दवाएं देते है एवं अन्य किसी भी प्रकार का शुल्क नही लिया जाता है।

रायल हर्बल क्लीनिक
केशव काम्प्लेक्स, लेखराज मेट्रो स्टेशन के पास, इन्दिरा नगर, लखनऊ
ई-मेल : pt.rhc000@gmail.com, वेबसाइट : www.royalherbalclinic.com
मो: 9984503030, 7234000555
समय : प्रात: 10 बजे से सायं 6 बजे

> हम कारोबार के साथसाथ गरीब और जरूरतमंद लोगों को काम फ्री दे रहे हैं...

विमल शुक्ला

एमडी, मेघदूत, ग्रामोद्योग सेवा संस्थान, लखनऊ.

किसी भी कंपनी की प्रगति उसके संस्थापकों की सोच, मेहनत और ईमानदारी पर निर्भर करती है. हमारे देश की बहुत पुरानी कहावत है कि जैसा अन्न आप खाते हो वैसी आपकी सोच हो जाती है. 'मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान' के संस्थापक विजय शंकर शुक्ला मूलरूप से हरदोई जिले के रहने वाले थे. उनके पिता पंडित जटाशंकर सांस्कृत्यायन कवि और स्वतंत्रता संग्राम सेनानी थे. अंग्रेजी हुकूमत का विरोध करने पर उनको जेल जाना पडा था. अपने परिवार को अंग्रेजों के अत्याचारों से बचाने के लिए उन्होंने उसे लखनऊ रहने भेज दिया. उनके बेटे विजय शंकर शुक्ला की परवरिश लखनऊ में हुई. यहीं पलेबढ़े और जीवनयापन शुरू किया. विजय शंकर शुक्ला पर महात्मा गांधी की स्वदेशी नीति का गहरा प्रभाव था.

विजय शुक्ला ने त्रिफला प्रयोगशाला शुरू कि जिसमें त्रिफला से जुड़े उत्पाद तैयार होने लगे. इसके 2 लाभ थे- पहला गांव से जुड़े लोगों को रोजगार मिलने लगा और दूसरा स्वदेशी को बढ़ावा मिलने लगा. 1985 में खादी ग्रामोद्योग विभाग ने उनके इस काम को देखा और इससे काफी प्रभावित हुआ. खादी ग्रामोद्योग की पहल पर विजय शंकर शुक्ला एवं उनके पुत्र विमल शुक्ला तथा अन्य ने मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान की स्थापना की. 7 लाख के लोन से इस कंपनी का काम शुरू हुआ. आज के समय में मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान के 240 से अधिक उत्पाद हैं. 1 लाख 10 हजार के टर्नओवर से जो काम आगे बढ़ा तो करोड़ों के कारोबार तक पहुंच गया.

मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान देश की जानीपहचानी कंपनी है जो पूरी तरह से स्वदेशी है. उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के पास ही बक्षी का तालाब इलाके और मध्य प्रदेश में कंपनी की फैक्टरी है जिनमें निर्मित उत्पाद पूरे देश में उपलब्ध हैं. कोविड-19 के दौर में जब आयुष यानी जड़ीबूटियां और आयुर्वेदिक उत्पादों का महत्त्व बढ़ा तो मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान के उत्पादों ने लोगों को अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद की. आयुष क्वाथ (काढ़ा), इम्यून-अप सिरप व टेबलेट, गिलोय बटी और सैनिटाइजर की डिमांड अस्पतालों में बढ़ गई.

मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान ने सेवा भाव के साथ किफायती दरों पर यह सामग्री देश को उपलब्ध कराई ताकि लोग कोविड-19 के संक्रमण से लड़ने के लिए खुद को तैयार कर सकें. मेघदूत ने 'सिम मेग-19' नाम से दवा तैयार की है जो कोरोना से लड़ने में कारगर साबित हो रही है. मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान की नीतियों, आयुष के बढ़ते महत्त्व और कारोबार की हालत पर संस्थान के एमडी विमल शुक्ला से बातचीत हुई. पेश हैं, उसी बातचीत के खास अंशः

मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान ने जनता के बीच अपनी जो जगह बनाई उस के पीछे क्या मुख्य बातें हैं?

सब से बड़ी बात हमारी कंपनी पूरी तरह से स्वदेशी है. हमारा उद्देश्य केवल कारोबार करना नही हैं. हम कारोबार के साथसाथ गरीब और जरूरतमंद लोगों को काम फ्री दे रहे हैं. हमारे सभी उत्पाद पूरी तरह से स्वदेशी और हमारी अपनी कंपनी में बने हैं. हमारी पैकेजिंग तक अपनी है. किसी दूसरी कंपनी से बने सामान का प्रयोग हम नहीं करते हैं. हमारे उत्पादों में सामान्य घरेलू प्रयोग, हरबल प्रसाधन और डाक्टरों की राय से लिए जाने वाले हर तरह के उत्पाद हैं. ये सभी आयुष की देखरेख में दिए गए लाइसेंस के निर्देशों से निर्मित हैं. मेघदूत ग्रामोद्योग सेवा संस्थान का अपना फॉर्म है जहां पर कुछ खास जड़ीबूटियां पैदा की जाती हैं और टीम की देखरेख में इन्हें तैयार किया जाता है.

विमल शुक्ला अपने बेटो के साथ

आप कोविड-19 के दौरान सब से तेजी से सैनिटाइजर लोगों तक पहुंचाने में कैसे सफल हुए?

सैनिटाइजर बनाने का काम हमारे यहां 2015 से हो रहा था. ऐसे में हमारे पास पूरा सिस्टम था. यही नहीं हम पैकिंग के लिए बोतलें भी बनाते हैं. जब लौकडाउन की बात होने लगी और सैनिटाइजर का प्रयोग बढ़ा तो हमने अपनी फैक्ट्री में उसे अधिक मात्रा में बनाने का काम शुरु किया. उत्तर प्रदेश सरकार ने भी हमें पूरा सहयोग किया. हमें बड़ी मात्रा में सेनिटाइजर बनाने के लिए इस्तेमाल होने वाला आइसोप्रोपाइल अलकोहल का लाइसेंस 3 दिन में उपलब्ध कराया. हमारे पास पूरे देश में वितरक थे. वहां से यह सैनिटाइजर पूरे देश तक पहुंच सका. इस के साथसाथ हमारे खास उत्पाद सैनिटाइजर, आयूष काढ़ा, गिलोय और दूसरे कई उत्पाद पोस्ट ऑफिस की 17 हजार शाखाओं के जरीए जरूरतमंद लोगों तक पहुंचने लगे. इससे हमारे यहां काम करने वाले लोगों को काम मिलता रहा जो लोग हमसे जुड़े रहे उनका भी रोजगार चलता रहा.

मेघदूत ने 'सिम मेग-19' नाम से कोरोना से लड़ने में मददगार दवा तैयार की. इसके बारे में बताएं?

'सिम मेग-19' को CSIR CIMAP के सीनियर वैज्ञानिक डा. करुणा शंकर जी की देखरेख एवं शोध से तथा मेघदूत के प्रयासों से विशेष विधि द्वारा तैयार किया गया है, जिसका उपयोग रोग से पूर्व मे इस्तेमाल करके अपनी इम्यूनिटी को ठीक रखकर रोग से दूर रहा जा सकता है तथा कोविड होने पर 2-2 गोलियों का सेवन 2-3 बार कर के रोग का उपचार किया जा सकता है. इस का ट्रायल कालमेघ पौधे से तैयार किया गया है. कालमेघ का वनस्पातिक नाम 'एंड्रोग्राफिस पैनिकुलाटा' है. इसका ट्रायल वाराणसी के बीएचयू चिकित्सा विज्ञान संस्थान और पुणे के YCMH हॉस्पिटल, पुणे में किया गया. ट्रायल में यह पाया गया कि 'सिम मेग-19' कोरोना से बचाव में कारगर है. अब यह दवा बाजार में उपलब्ध है. यह दवा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढाती है. कोरोना में होने वाले कई लक्षणों जैसे बुखार, सर्दी, भूख न लगना तथा कमजोरी को भी दूर करने में यह लाभदायक है.

आप अपनी फिटनैस के लिए क्या करते हैं?

मैं अपनी फिटनैस के लिए साइक्लिंग करता हूं. सप्ताह में एक दिन तो 40 से 45 किलोमीटर तक की यात्रा हो जाती है. वैसे तो 15 से 20 किलोमीटर रोज करता हूं. इसके अलावा हैल्दी डाइट लेता हूं. सोने और जागने का भी समय तय है. **-शैलेंद्र सिंह** ●

क्या फायदा ऐसे धर्म का

जब पढ़लिख कर लोग तर्क का रास्ता छोड़ अंधविश्वास की राह चल पड़ते हैं तो इस का क्या नतीजा होता है, खुद ही जान लीजिए...

महंगे परिधानों और गहनों से लदी महिलाएं जब बड़ीबड़ी गाड़ियों से राजाओं की तरह सजेधजे अपने पतियों के संग उतरीं तो सभी की नजरें उसी ओर घूम गईं.

उन के स्वागत और सम्मान में हाल के मुख्यद्वार पर कुछ लोग फूलमालाएं ले कर खड़े थे और उन्हें सब से आगे की तरफ ले जा रहे थे. सब से आगे उन के लिए महंगे सोफे लगे थे जिन पर जा कर वे लोग विराजमान हो गए.

पीछे बैठे लोग भी समझ गए थे कि वे जरूर बड़ी हस्ती के लोग हैं. दरअसल, आज जो महान विभूति यहां प्रवचन देने आए हैं, ये उन के उच्च स्तरीय शिष्यों के परिवार के लोग हैं, जिन्हें यहां खास स्थान मिला है.

ऐसा नजारा देश के किसी भी कोने में चले जाएं हर जगह देखने को मिल जाएगा. अब प्रवचन भी तो एयरकंडीशंड कमरों में होते हैं जहां एअरकंडीशंड लंबी गाड़ियों में आने वालों का खास ध्यान रखा जाता है.

सत्संग की महिमा

नेहा जब विवाह कर अपनी ससुराल में गई तो उस के यहां इष्ट देव को पूजने जाने का रिवाज है. सब बड़ी गाड़ी ले कर वहां पहुंच गए, गरमी बहुत तेज थी और लंबी कतार में खड़े होने के बाद दर्शन हो रहे थे. नेहा ने मन ही मन सोचा आज तो गरमी में शरीर का बेहाल हो जाएगा. किंतु कतार छोड़ आगे भेज दिया गया और जल्दी से दर्शन कर बड़ी रकम भेंट चढ़ा कर वे लौट आए.

उस के सास व ससुर बहुत प्रसन्न थे कि झट से काम हो गया. किंतु नेहा की तीसरी आंख खुल गई थी, उस से रहा न गया तो अपनी अफसर सास से पूछ, "बैठी कि मां यह क्या हम इष्ट देव के यहां भी अपनी पहचान और रूतबे से दूसरों को पीछे छोड़ आग निकल जाते हैं? क्या फायदा ऐसे धर्म का? कम से कम वहां तो सभी को बराबरी का दर्जा मिलना चाहिए?

"बेटी यह तो पिछले जन्म के संस्कार हैं जिन के कारण आज हमें यह पद और रुतबा मिला है सो इस में कोई बुराई नहीं."

नेहा को बात कुछ हजम नहीं हुई, किंतु अपने पद की धौंस और रुतबा दिखाने वाली सास के आगे चुप रहने में ही समझदारी लगी.

इसी तरह सौफ्टवेयर प्रोफैशनल रीता अपने गुरु के सत्संग में हर रविवार जाती है और अपने आसपास रहने वाले व दफ्तर के लोगों के सामने इस सत्संग की महिमा का बखान करते नहीं थकती. यहां तक कि वह लोगों को इस समूह से जोड़ने के लिए खूब कोशिश भी करती है ताकि उस के गुरु के समक्ष उस का रुतबा बढ़ सके.

धर्म का हथियार

दफ्तर में उस के उच्च पद पर आसीन होने के कारण उस के नीचे कार्यरत कई लोग इस समूह से सिर्फ इसलिए जुड़े कि बौस अन्यथा न लें. इस में उन गुरु के प्रति उन की कोई भावना नहीं थी, किंतु नौकरी में तरक्की की लालसा उन्हें यहां तक खींच लाई थी.

समझ में नहीं आया कि शिक्षित हो कर रीता यह सब क्यों कर रही थी. हो सकता है उसे भी अंदर ही अंदर कोई अन्य लाभ हो या फिर यह सिर्फ उस की अंधविश्वासी प्रवृत्ति हो जिस की चपेट में उस के संपर्क में आने वाले लोग भी आए और वह भी सिर्फ उस की धौंस के कारण.

इसी तरह के न जाने कितने उदाहरण हमारे आसपास मिल जाएंगे जिन से महसूस होता है कि इतना पढ़लिख कर भी जाति, वर्ण, अमीरी, धर्म का असर और गहरा हो रहा है, कमजोर नहीं हो रहा. शिक्षा से तर्क का कोई वास्ता नहीं रहा. अमीरों को अपनी अमीरी बनाए रखने के लिए धर्म का हथियार मिल गया है. पूजापाठ और कर्मों का फल कह कर गरीबों का मुंह बंद रखने को तैयार तरीका किया गया है. **-रोचिका अरुण शर्मा** ●

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें

सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

अगर आप को भी हमेशा प्यार में नाकामयाबी मिलती है, तो एक बार इन टिप्स को आजमा कर जरूर देखें...

5 बातें

रिजैक्ट कर देतीं प्रपोजल

जब प्रपोज करने पर हमेशा नाकामयाबी ही मिलती हो तो दिल टूट जाता है. समझ नहीं आता कि आखिर हम में ऐसी क्या कमी रह गई थी जो हमारा प्यार अधूरा रह गया. इस स्थिति में आप के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि पार्टनर ने आप को क्यों न कहा आइए, जानते हैं इस संबंध में:

ऐटिट्यूड भरा प्रोपोजल

भले ही आप ने अपने क्रश को प्रपोज तो कर दिया, लेकिन वह प्रोपोजल आप का ऐटिट्यूड से भरा हुआ हो, तो हमेशा आप को न ही सुनने को मिलेगी क्योंकि आप जिसे भी प्रपोज करें वह नहीं चाहेगा कि जिस से वह संबंध जोड़ने जा रहा, उस में ऐटिट्यूड हो. फिर चाहे आप कितनी भी गुड लुकिंग क्यों न हों.

आप के प्रोपोजल को न करने पर मजबूर कर ही देगा क्योंकि जिस में अभी इतना ऐटिट्यूड है आगे कितना होगा, कहा नहीं जा सकता. इसीलिए आप को हमेशा अपने क्रश को प्रपोज करने में असफलता मिलती है.

टिप: जब भी आप अपने पार्टनर को प्रपोज करने जाएं तो आप के प्रोपोजल का तरीका बहुत ही सौफ्ट व उसे आकर्षित करने वाला होना चाहिए न कि रोब व ऐटिट्टूड से भरा हुआ हो.

आप का गुड लुकिंग नहीं होना

हो सकता है कि आप जब भी अपने क्रश को प्रपोज करते हों, तो आप को न ही सुनने को मिलता हो. ऐसा इसलिए क्योंकि आप उसे प्रपोज करने तो पहुंच गए, लेकिन अपने हुलिए पर जरा ध्यान नहीं दिया. ऐसे में आप के क्रश से आप को न ही सुनने को मिलेगी, क्योंकि कोई भी लड़की यह नहीं चाहेगी कि उस का पार्टनर दिखने में अच्छा न हो, क्योंकि कहते हैं न कि बातों का इफैक्ट लोगों पर बाद में पड़ता है पहले तो चेहरा ही वर्क करता है. ऐसे में प्रपोज करने से पहले अपने हुलिए पर ध्यान जरूर दें.

टिप: भले ही आप को टिपटौप रहने का शौक न हो, लेकिन जब आप अपने क्रश को प्रपोज करने जा रहे हों तो खुद को टिपटौप बना कर ही जाएं ताकि लड़की की नजर में आप पहली बार ही बस जाएं और वह आप के प्रोपोजल को न न कर पाए. गुड लुकिंग, हैंडसम बौय की चाह हर लड़की को होती है.

इशारों के बाद प्रपोज करना

कुछ लड़कों की यह आदत होती है कि वे जिसे पसंद करते हैं उसे इशारों से अपने मन का हाल बताने की कोशिश करते हैं, जबकि लड़कियां ऐसे लड़कों से दूरी बनाने में ही समझदारी समझती हैं, क्योंकि ऐसे लड़के उन्हें नियत के सही नहीं लगते. उन्हें लगता है कि जो अभी ऐसी हरकत कर रहा है वह आगे किस हद तक चला जाएगा, कहा नहीं जा सकता. ऐसे में वे उस के प्रपोज करते ही उसे साफ इनकार कर देती हैं.

टिप: जिस पर भी आप का क्रश है और आप उसे प्रपोज करने के बारे में सोच रहे हैं तो इस बात का खास ध्यान रखें कि आप भले ही उसे छिपछिप कर देखें, लेकिन उसे इशारे न करें. जब भी उसे प्रपोज करें तो आप की आंखों में उस के लिए प्यार दिखे न कि एक अजीब सी शरारत.

शो औफ कर के प्रपोज करना

अगर आप अपने क्रश को प्रपोज करने जा रहे हैं और उसे अपने पैसों का रुतबा दिखा कर प्रपोज कर रहे हैं तो यकीन मानिए आप को न ही सुनने को मिलेगी, क्योंकि जो शुरुआत में ही इतना दिखावा कर रहा है वह आगे भी अपने पैसों के बल पर मुझे नीचा दिखाने की कोशिश करेगा, ऐसा सोच कर लड़की आप के गुड लुकिंग होते हुए भी आप को न करने में ही समझदारी समझेगी.

टिप: जब प्रपोज करने के लिए जाएं तो आप इस बात का ध्यान रखें कि आप की पर्सनैलिटी व आप के प्रपोज करने के अंदाज में पैसों का दिखावा जरा भी न हो.

ज्यादा स्मार्ट बनना

कुछ लड़कों की यह आदत होती है कि वे लड़कियों के सामने खुद को जरूरत से ज्यादा स्मार्ट दिखाने की कोशिश करते हैं. इसी चक्कर में जब वे अपने क्रश को अपना बनाने के बारे में सोचते हैं तब उन की यह स्मार्टनैस उन के रिजैक्शन के रूप में सामने आती है, क्योंकि कोई भी लड़की जरूरत से ज्यादा स्मार्ट बनने वाले लड़के को पसंद नहीं करना चाहती. ऐसे में बस वे यही सोचते रह जाते हैं कि लड़की ने उन्हें रिजैक्ट क्यों किया, जबकि उन्होंने तो उन्हें पहल कर के पहले प्रपोज किया.

टिप: ओवर स्मार्टनैस को एक तरफ रख कर कूल डाउन हो कर इस अंदाज में प्रपोज करें कि आप का क्रश आप को हां कहे बिना न रह सके.

-पारुल भटनागर ●

और थप्पड़ मारना आसान हो गया

मृणाल ठाकुर शाहिद कपूर के साथ आगामी फिल्म 'जर्सी' में स्क्रीन शेयर करेंगी. फिल्म के एक सीन में मृणाल को शाहिद के गाल पर एक थप्पड़ मारने की ऐक्टिंग करनी थी, मगर उन से यह हो नहीं पा रहा था. फिर शाहिद ने मृणाल से कहा कि थप्पड़ मारते समय अपनी आंखें बंद कर के अपने ऐक्स बौयफ्रैंड के बारे में सोचना. फिर क्या था, मृणाल ने एक जोरदार चांटा शाहिद को जड़ दिया और सीन पूरा हो गया. अब क्या किया जाए, प्यार और फिर उस में मिलने वाला धोखा होता ही इतना दर्द देने वाला है कि इंसान भरा बैठा रहता है और भड़ास निकालने के तरीके ढूंढ़ता रहता है. मृणाल की भड़ास सही तरह से निकली और उन का काम भी हो गया.

बहू से बौलीवुड तक

'रिश्तों का चक्रव्यूह' जैसे तमाम धारावाहिकों में अभिनय कर चुकीं महिमा मकवाना अब बहू का चोला उतार चुकी हैं. जी हां, हालिया रिलीज फिल्म 'अंतिम' से महिमा ने हिंदी फिल्मी पारी की शुरुआत की. एक वैबसाइट को दिए इंटरव्यू में महिमा ने टीवी के दिनों को याद करते हुए कहा था कि वे टाइपकास्ट हो गई थीं और उन्हें नए प्रोजैक्ट्स में रिजैक्शन का सामना करना पड़ रहा था. उन्होंने ओटीटी को आजमाने का फैसला भी कर लिया था, मगर फिर फिल्म 'अंतिम' के औडिशन का मौका मिला और महिमा की जिंदगी बदल गई. महिमा तो सास, बहू और साजिश की दुनिया से बाहर निकल आईं, अब देखना है कि और कौन सी बहू इस दुनिया से निकलेगी.

सोशल सिरफिरों ने घेरा सनी को

मधुबन में राधिका क्या नाची कि बेचारी सनी लिओनी फंस गईं. हाल ही में 'मधुबन में राधिका' म्यूजिक वीडियो रिलीज हुआ जिस में सनी ने अपने लटकेझटके दिखाए. इसे देखते ही सोशल मीडिया पर ऐक्टिव भगवा आर्मी के तनबदन में आग लग गई और उन्होंने सोचा कि जिन देवियोंभगवानों के नाम पर हमारी दुकानदारी चलती है उसे कोई और कैसे भुना सकता है. हिंदू और हिंदुत्व का झंडा लहराने वाले ऐक्शन में आ गए और सनी का विरोध शुरू हो गया. विरोध भी इस बात का कि इस में कामुकता है. अरे अंधभक्तों, कामुकता के उदाहरणों से तो हमारे धर्मग्रंथ भरे पड़े हैं, तो फिर कभी उन का विरोध क्यों नहीं किया. कभीकभी तो लगता है कि देश का असली सैंसर बोर्ड यही भगवाई ही हैं, जो फिल्मों या वीडियोज को फोकट का सार्टिफिकेट बांटते फिर रहे हैं. जो इन का सार्टिफिकेट प्यार से नहीं लेता उसे थप्पड़ लगाने की आजादी भी है इन के पास.

6 इंच स्क्रीन का स्टार

'बीबी की वाइंस' से सोशल मीडिया स्टार बने भुवन बाम आज हर युवा के चहेते कलाकार बन चुके हैं. मजे की बात यह है कि भुवन न तो टीवी पर दिखे और न ही बड़े परदे पर फिर भी सुपर स्टार बन गए. दरअसल, भुवन ने युट्यूब को अपना टेलैंट दिखाने का जरीया बनाया और फिर खुद ही अपने शोज लिखे. इतना ही नहीं वे खुद ही भेस बदल कर अलगअलग किरदार भी अदा करने लगे. लोगों को इन का यह अंदाज पसंद आया और देखतेदेखते भुवन 6 इंच स्क्रीन के सितारे बन गए. इन दिनों इन के शो 'ढिंढोरा' के चर्चे हैं. खबरखोजी दस्ता तो यह भी कह रहा है कि जल्द ही भुवन किसी बड़ी फिल्म का भी हिस्सा बनने वाले हैं.

10 सैकंड का हौलीवुड डैब्यू

आप भी सोच रहे होंगे कि भला 10 सैकंड का भी कोई डैब्यू होता है क्या. लेकिन ऐसा हुआ है और ऐसा कारनामा करने वाले अपने ईशान खट्टर हैं. ईशान हौलीवुड के मशहूर कलाकार लिओनार्डिओ डिकैप्रिओ की फिल्म 'डोंट लुकअप' में कैमिओ करते दिखाई देंगे. अब बेचारे ईशान भी क्या करें हिंदी फिल्मों में डैब्यू किए उन्हें लगभग 4 साल बीत गए, मगर ढंग का काम उन्हें अभी भी नहीं मिल रहा. अब उन की सारी उम्मीदें अगामी फिल्म 'पिप्पा' पर टिकी हैं, जो उन की पहली ऐक्शन फिल्म होगी.

धनुष का तीर निशाने पर लगता है

धनुष की अदाकारी को उन के हिंदी फैंस तक कैसे पहुंचाना है यह आनंद एल राय को बखूबी पता है. फिल्म 'रांझणा' से हिंदी बैल्ट को अपना दीवाना बना चुके धनुष भी यह समझ चुके हैं कि यहां किस तरह के किरदार पसंद किए जाते हैं. फिल्म 'अतरंगी रे' में धनुष का लुक तो वही बनारसी रांझणा वाला ही है, मगर इस बार उन का तमिल और हिंदी के मिलन वाला बोलने का अंदाज दर्शकों को पसंद आ रहा है. धनुष ने इस फिल्म में अदाकारी का ऐसा जलवा दिखाया है कि वे अक्षय पर भारी पड़े हैं. संभल जाओ हिंदी फिल्म वालों, साउथ की फिल्में ही नहीं अब तो वहां के कलाकार भी भारी पड़ने लगे हैं.

अंधविश्वासी बौलीवुड

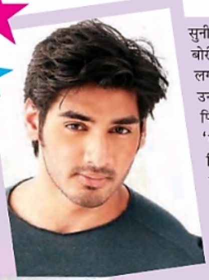
यदि आप को यह लगता है कि फिल्म स्टार काम भरोसे सफलता पाने में विश्वास रखते हैं तो आप गलत हैं, क्योंकि ये कलाकार काम नहीं बल्कि राम भरोसे आगे बढ़ने में यकीन रखते हैं. हाल ही में सारा अली खान को फिल्म 'अतरंगी रे' और दीपिका पादुकोण को फिल्म '83' के लिए पंडो के साथ मंदिर में मन्नत मांगते देखा गया. यह बात और है कि दोनों ही फिल्में औसत ही रहीं और राम भी इन की नैया पार नहीं लगा पाए, मगर इन लोगों ने यह साबित कर दिया कि अंधविश्वास में इन का विश्वास अटल है. अरे अब तो अपने काम पर भरोसा करना सीखो.

कम बोल्ड नहीं कैटरीना की देवरानी

महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर जोशी की पोती शरवरी वाघ ने फिल्म 'बंटी और बबली 2' से फिल्मी दुनिया में कदम रखा. जिस तरह से फिल्म में उन की बोल्डनैस ने दर्शकों को अपना दीवाना बनाया ठीक उसी तरह वे विक्की कौशल के भाई सनी को भी अपना दीवाना बना चुकी हैं. पैपराजी अभी इन के रिश्ते की गहन पड़ताल कर रहा है, लेकिन एक बात तो साफ है कि यदि सनी संग उन की जोड़ी जम गई तो देवरानी शरवरी बोल्डनैस में अपनी जेठानी कैटरीना को टक्कर देती नजर आएंगी.

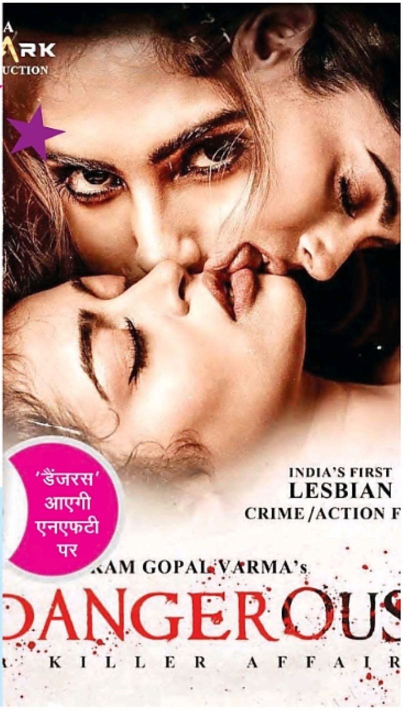
यह तो हमें पता था

हरनाज ने जिस दिन ब्रह्मांड सुंदरी का ताज अपने सिर पर रखा हमें उसी दिन अंदाजा हो गया था कि उन की मंजिल कहां है. और ऐसा होता भी क्यों नहीं, अभी तक सभी सुंदरियों ने फिल्मनगरी को ही अपनी मंजिल बनाया है. हरनाज ने उस परंपरा को जिंदा रखा और यह भी बताया कि किस के साथ काम करना उन का सपना रहा है. वे किंग खान के साथ स्क्रीन शेयर करना चाहती हैं और बौलीवुड में अपना नाम बनाना चाहती हैं. हम तो बस यह पूछना चाहेंगे कि सुंदरी कार्यक्रम के दौरान देशदुनिया और महिलाओं की स्थिति बदलने पर जो बड़ीबड़ी बातें बघारी जाती हैं वो सुंदरी बनने के बाद कहीं खो क्यों जाती हैं?



क्या सफल हुए छोटे शेट्टी

सुनील शेट्टी की बेटी अथिया का बोरीबिस्तर तो फिल्मीनगरी से लगभग सिमट ही चुका है, अब उन के बेटे अहान ने अपनी फिल्मी पारी शुरू की है. फिल्म 'तड़प' में अहान माचोमैन जैसे दिखते हैं और ऐक्शन में कई जगह अपने पिता की याद दिलाते हैं. फिल्म की स्टोरी थोड़ी घिसीपिटी सी लगती है, मगर प्रमोशन इत्यादि के दम पर इसे 25 करोड़ के पार पहुंचा दिया गया है. इस फिल्म को अहान की सधी शुरुआत नहीं माना जा सकता, क्योंकि उन की अदाकारी में अभी कच्चापन साफ झलकता है. उन के चेहरे के हावभाव ज्यादातर सपाट रहते हैं और कभीकभी लगता है वे अपने पिता को कौपी करने की कोशिश कर रहे हैं. तो अहान, अगर बनना है कलाकार महान तो अपनी अदाकारी में और निखार लाओ. ●



'डैंजरस' आएगी एनएफटी पर

राम गोपाल वर्मा का सिर्फ सिनेमा ही अलग नहीं है, बल्कि उन की फिल्में भी अब अलग मीडियम पर ही रिलीज हो रही हैं. उन की आगामी फिल्म 'डैंजरस' नएफटी पर आएगी. अब आप सोचेंगे कि यह एनएफटी कौन सी नई बला है, तो आप को बता दें कि इसे नौन फंजीबल टोकन सिस्टम कहा जाता है. यह माध्यम डिजिटल करैंसी पर काम करता है. यदि आप को रामू की फिल्म देखनी है तो आरजीवी एनएफटी मार्केट वैबसाइट पर अपना अकाउंट बनाना होगा और फिर रूपए को डिजिटल करैंसी से यानी कौइंस से बदल कर मूवी खरीदनी होगी. शेयर मार्केट की तरह यहां दाम में उतारचढ़ाव होता रहता है. एक पते की बात यह भी कि यहां बिना सैंसर वाला कंटैंट भी उपलब्ध है.

Piramal
TETMOSOL®
टेटमोसॉल रोज़ लगाना, मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.
खुजली
लाल दाने
फोड़े
पपड़ी
से राहत दे
नया
डस्टिंग पाउडर भी उपलब्ध
TETMOSOL® DUSTING POWDER
ANTI-FUNGAL
TRIPLE SKIN BENEFITS
Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL®
contains Monosulfiram 5% w/w
Prescribed by Doctors*
डॉक्टर का सुझाया
No.1
ब्रैंड#
नींबू जैसी ताज़ी महक

नया टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर त्वचा के इन्फेक्शन,
घमोरियां और खुजली से राहत देता है।

नज़दीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

☎ 1800 22 9898 ✉ consumercare@piramal.com

^टेटमोसॉल साबुन खुजली (स्केबीज़) के कणो के कारण होने वाले संक्रमण के लिए है। टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। स्थिति में सुधार न होने पर, डॉक्टर से सलाह ले। संक्रमण की संभावना तक रोजाना स्नान करें। #खाज और खुजली की दवाइयों की श्रेणी में डॉक्टरों द्वारा निर्धारित किया गया, MAT May 2020 में किये गए IMS प्रिस्क्रिप्शन ऑडिट पर आधारित। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें। रचनात्मक प्रदर्शन।

CMAC - TP/20210308-04

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23
P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 06 to 12. Published on 20/12/2021. Pgs. 84

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

MYFAIR
रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- सन स्क्रीन
- फेस वाश

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.zeelabpharmacy.com